พระพุทธโอวาท อย่า ๑ จง ๒

เล่ม ๑

โดยพระทิพย์ปริญญา



พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ

ระยานิติศาสตร์ไพศาลย์

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

พระพุทธโอวาท อย่า ๑ จง ๒

เล่ม ๑

โดยพระทิพย์ปริญญา



เล่ม 2

พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ

พระยานิติศาสตร์ไพศาลย์

ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

คำนำ

เนื่องจากกระทรวงศึกษาธิการ มีนโยบายให้อบรมศีลธรรมแก่นักเรียน ข้าพเจ้าในฐานะเป็นเจ้าของโรงเรียนปริญญาทิพย์ จึงได้ทำการอบรมดังหัวข้อที่บันทึกไว้นี้ บางท่านอาจเห็นว่ามากไปก็ได้ เพราะมีธรรมะส่วนสูงมาปะปนบ้าง แต่แท้จริงเป็นเพียงรากฐานของธรรมะส่วนสูง เพื่อให้รู้แนวทางเป็นนิสัยไว้บ้างเท่านั้น

ข้าพเจ้าเห็นว่า การอบรมควรจะวางรูปให้เหมาะสม โดยสอนให้มีความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้มีพระคุณสมบัติประเสริฐอย่างไรเป็นเบื้องต้น เพื่อปลูกฝังศรัทธาให้มั่นคงเสียก่อน แล้วจึงสอนให้รู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักสวรรค์ นรก เพื่อเป็นหลักฐานให้เห็นว่า บุญจะส่งผลให้เป็นสุขทั้งชาตินี้และชาติหน้า บาปจะส่งผลให้เป็นทุกข์ทั้งชาตินี้และชาติหน้า เช่นคนประพฤติผิดศีลข้ออทินนาทานเป็นต้น จะทำให้เป็นคนเสียชื่อเสียง ไม่มีใครอยากคบ ไม่มีใครไว้เนื้อเชื่อใจ ไม่มีใครอยากรับให้ทำงานทำการด้วย ย่อมจะทำตนให้ได้รับความเดือดร้อนแม้

แต่ในชาตินี้ และชาติหน้าก็จะไปเกิดในนรกเป็นต้น แม้ในชาติต่อ ๆ ไปหากจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นคนยากจนเข็ญใจดังนี้เป็นต้น และสอนให้รู้วิธีทำบุญทำกุศลตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา และหาวิธีพูดให้เข้าใจง่าย ๆ ถึงแนวการปฏิบัติเพื่อบรรลุ มรรค ผล นิพพานให้แว่วเข้าหูไว้บ้าง เพื่อให้รู้ความสำคัญแห่งพระพุทธศาสนาว่า ดีเลิศกว่าศาสนาอื่น ตรงนี้ เพราะศีล สมาธินั้น ศาสนาอื่นเขาก็มีสอนกัน แต่เรื่อง ปัญญา คือวิปัสสนาปัญญาอันเป็นทางที่จะให้บรรลุ มรรค ผล นิพพานนั้นในศาสนาอื่นไม่มี

เคยมีเด็กเล็ก ๆ เพียงชั้น ป. ๑ จากโรงเรียนฝรั่งมาอยู่ที่โรงเรียนนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องบุญบาป แกพูดได้ฉอด ๆ ว่าทำบาปจะต้องไปตกนรกลงกะทะทองแดง นี้แสดงให้เห็นว่าเขาอบรมเรื่องศาสนากันมากเพียงไร ข้าพเจ้าได้เคยวิสสาสะกับพวกบาทหลวง และเคยไปฟังในโบสถ์เห็นเขาอบรมสั่งสอนกันแนวนี้แต่เล็ก ๆ แม้ตามโรงเรียนเขาก็มีการอบรมเรื่องศาสนามาก สังเกตดูของเรายังด้อยกว่าเขาจึงเป็นเหตุให้คนห่างเหินศาสนากว่าของเขา

อนึ่ง เรามักเข้าใจผิดไปว่า เด็กจะไม่เข้าใจธรรมะ แต่ข้าพเจ้าทดลองดูแล้ว หาวิธีพูดให้เหมาะสม แกเข้าใจได้ดี ถึงกับสามารถมีปัญหาถามได้แหลมกว่าผู้ใหญ่เสียอีก ดังที่ข้าพเจ้าได้เขียนไว้ในหนังสือนี้ ตลอดถึงการปฏิบัติก็เข้าใจและทำได้

ทางคริสตศาสนา เขามีบทสวดย่อประจำตัว เพื่อระลึกถึงพระเจ้าของเขา นี้ก็เป็นข้อสำคัญประการหนึ่ง แต่ของเราก็มีเหมือนกัน และมีมาแต่โบราณแล้ว ใช้ภาวนาว่า "พุทโธ" เป็นหลักประจำใจ และยิ่งเวลาเข้านอนภาวนาได้ทุกขณะลมหายใจเข้าและหายใจออก จนกระทั่งหลับไปเป็นดีที่สุด อันจะแสดงว่าเป็นผู้มีจิตใจมั่นคงในพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง ทั้งจะทำให้จิตใจสงบหลับได้ง่ายและมีประโยชน์อีกมากมายดังได้กล่าวไว้ในหนังสือนี้แล้ว

นอกจากนี้ก็ควรอบรมแนวสังคมวิทยาตามหลักธรรมทั่วไป เพื่อให้รู้จักรักษาตนเป็นคนดี ดังนี้ก็จะเป็นการเหมาะสมกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ

พระทิพย์ปริญญา
โรงเรียนปริญญาทิพย์
ซอยรางน้ำ ถนนราชปรารภ อ. ดุสิต พระนคร

สารบาญ

	หน้า
เราเป็นพุทธศาสนิกชน	๑
พระพุทธศาสนาคืออะไร	๒
นรก ๘	๓
สวรรค์ ๖	๔
เรื่องธัมมิกะอุบาสกผู้ใจบุญ	๔
พระพุทธเจ้าประเสริฐอย่างไร	๖
โอฆะ ๔	๙
พระพุทธเจ้ามีพระจักษุ ๕ อย่าง	๑๑
อริยสัจ ๔	๑๓
หลักพระโอวาทปาฏิโมกข์ อย่า ๑ จง ๒	๑๔
บาปคืออะไร	๑๕
บุญคืออะไร	๑๕
ทำบุญล้างบาปได้	๑๖
ทำจิตให้ผ่องแผ้ว	๑๘
วิธีภาวนาพุทโธ	๑๘
สมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๙

	หน้า
เรื่องกลัวผี	๒๑
เรื่องคนป่วยใกล้จะตาย	๒๒
เรื่องพระพุทธเจ้าเข้าฌานเมื่อยังเป็นพระราชกุมารเล็กๆ	๒๒
ผีคืออะไร	๒๓
ตอบปัญหา เรื่องคนไม่ได้ทำบุญทำบาป	๒๕
ตอบปัญหา เรื่องภาวนาพุทโธ	๒๖
เรื่อง นรก สวรรค์ มีจริง	๓๐
ใครสร้างโลก	๓๓
อจินไตย ๔	๓๓
อิสสา มานะ ความอิจฉาและอวดดี	๓๓
อัตตุกังสนะ ปรัมภวนะ การยกตนข่มท่าน	๓๕
คารวะ นิวาตะ ความเคารพนบนอบและเสงี่ยมเจียมตัว	๓๕
ความเพียร	๓๕
สติสัมปชัญญะ	๓๗
คุณสมบัติสตรี	๓๘
อารีเกินขอบเขต	๓๙
การคบเพื่อน	๔๐

	หน้า
ความรักคืออะไร	๔๑
ชีวิตกับความรัก	๔๒
การนั่งสมาธิและการเดินจงกรม	๔๖
กำหนดอิริยาบถย่อย	๔๖



หัวข้ออบรมศีลธรรม

นักเรียนโรงเรียนปริญญาทิพย์ ๓๐ มิ.ย. ๒๕๐๓

ตอนที่ ๑

โดย พระทิพย์ปริญญา

---

๑. เราเป็นพุทธศาสนิกชน

คำว่าพุทธศาสนิกชน หมายความว่าเป็นคนนับถือพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทย ซึ่งบรรพบุรุษของเราได้รับนับถือเคารพบูชา และปฏิบัติสืบ ๆ กันมาแต่โบราณกาลแล้ว

นักเรียนทั้งหลายที่มาประชุมกันในที่นี้ มีสัญญลักษณ์แสดงออกแล้วว่าเป็นพุทธศาสนิกชน เพราะได้สวดมนต์ไหว้พระกันอยู่เป็นประจำ ซึ่งแม้ในวันนี้ หลังจากฟังการอบรมแล้ว นักเรียนทั้งหลายก็จะได้กระทำการสวดมนต์ไหว้พระกระทำสักการบูชาพระพุทธรูป อันเป็นพระรูปจำลองขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า การกระทำดังนี้ก็เป็นพิธีในศาสนาประการหนึ่ง ซึ่งแสดงว่าเราเป็นพุทธศาสนิกชนร่วมอยู่ในศาสนาเดียวกัน คือพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่เพรียบพร้อมไปด้วยเมตตา กรุณา หวังสั่งสอนให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าไม่เลือกชาติ ชั้นวรรณะมิให้เบียดเบียนกัน ให้มีความรักใคร่เมตตากรุณาต่อกันเป็นเบื้องต้น หวังผลให้ประสพสุขทั่วกันไม่เลือกชาติชั้นวรรณะใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อรับนับถือและปฏิบัติตามแล้วจะมีแต่ความสุขความเจริญ ทั้งชาตินี้และชาติหน้าดังพรหมวิหาร ๔ นั้น (ย่อใจความให้สั้นก็คือจงบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น)

๒. พระพุทธศาสนาคืออะไร ?

ขอบอกให้นักเรียนทราบอย่างสั้น ๆ เพื่อจำได้ง่าย ๆ ว่า พระพุทธศาสนานั้น คือระเบียบคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นพระสัพพัญญู ตรัสรู้ทั่วทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเหลือและจำกัดความสั้น ๆ ตามพระนามว่า โลกวิทู หมายความว่าทรงรู้แจ้งโลกทั้งหมด คือโลกนรก โลกมนุษย์ โลกเทวดา คือสวรรค์และพรหมมีอยู่อย่างไร พระองค์รู้แจ้งเห็นจริงทั้งสิ้น ว่าโดยย่อ ๆ ก็คือ โลกนรกนั้น เป็นโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานต่าง ๆ หาความสุขไม่ได้เลย เป็นถิ่นที่เกิดของคนที่ทำบาป เมื่อเขาตายแล้วจะต้อง

ไปเกิดในโลกนั้น ซึ่งเรียกว่าโลกนรก อย่าเข้าใจผิดไปว่านรกก็คือคุกตะราง ไม่ใช่เช่นนั้น คุกตะรางไม่ใช่นรก ๆ เป็นอีกโลกหนึ่งต่างหาก ที่เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานเดือดร้อนยิ่งกว่าคุกตะรางหลายร้อยหลายพันเท่า

นรกนั้น ว่าโดยย่อเฉพาะขุมใหญ่ ๆ มี ๘ ขุม คือ ๑. สัญชีวะ ๒. กาฬสุตตะ ๓. สังฆาฏะ ๔. โรรุวะ ๕. มหาโรรุวะ ๖. ตาปนะ ๗. มหาตาปนะ ๘. อเวจี

นรกอยู่ที่ไหน นรกอยู่ใต้ดิน ดังมีตัวอย่างที่ปรากฏอยู่มากมายในพระไตรปิฎก ในที่นี้จะนำมาชี้ตัวอย่างให้เห็นสักเรื่องหนึ่ง เช่นเรื่องเทวทัตในธัมมบทเป็นตัวอย่าง คือเทวทัตนี้เป็นคนใจบาปหยาบช้าทำบาปอย่างร้ายแรงเช่นแกล้งกลิ้งก้อนหินใส่พระพุทธองค์ ถูกพระบาทพระพุทธองค์ห้อเลือดเป็นต้น ครั้นเวลาจะตายได้ถูกธรณีสูบ คือแผ่นดินสูบ ชั้นต้นมิดข้อเท้าแล้วถึงเข่าถึงเอวถึงอกเป็นลำดับขึ้นมาจนถึงตัวจมหายลงไปใต้ดิน แล้วก็ไปเกิดอยู่ในนรกขุมที่ชื่อว่า อเวจี นี้เป็นหลักฐานแสดงชัดว่า นรกอยู่ใต้ดิน

โลกมนุษย์ ก็คือโลกที่พวกเราอยู่กันนี้ มีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นปานกลางบ้าง

ส่วนโลกสวรรค์นั้นอยู่บนฟ้า สวรรค์มี ๖ ชั้น คือ ๑. จาตุมมหาราชิกา ๒. ดาวดึงสา ๓. ยามา ๔. ดุสิตา ๕. นิมมานรตี ๖. ปรนิมมิตวสวัตตี

ชั้นจาตุมมหาราชิกานั้น อยู่ติดต่อกับมนุษย์ นอกจากนั้นสูงกว่ากันเป็นชั้น ๆ ขึ้นไปแล้วจึงถึงพรหมโลกอีก ๒๐ ชั้น สวรรค์เป็นถิ่นที่เกิดของคนที่ทำบุญ พรหมโลกเป็นถิ่นที่เกิดของคนที่ได้ฌาน

(สวรรค์ ๖ นรก ๘ ให้นักเรียนท่องจำไปเลย)

เพื่อจะชี้ตัวอย่างให้เห็นว่า สวรรค์อยู่บนฟ้า ก็มีเรื่องธัมมิกะอุบาสกในธัมมบทเป็นตัวอย่าง ธัมมิกะอุบาสกนี้เป็นคนใจบุญ มีศีลธรรมประจำใจ มีความเมตตา กรุณามีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำบุญทำทานเป็นเนืองนิจ ครั้นเวลาป่วยหนักใกล้จะตาย ได้นิมนต์พระมาสวดสติปัฏฐานสูตรให้ฟัง เวลานั้นธัมมิกะอุบาสกป่วยหนักลุกไม่ไหวแล้ว จึงนอนอยู่กับเตียง ฟังพระสวดมนต์อยู่ ในขณะที่ฟังพระสวดอยู่นั้น ท่านอุบาสกผู้นี้ได้พูดขึ้นว่า หยุดก่อน ๆ พระที่สวดสำคัญว่าอุบาสกบอกให้หยุดสวดมนต์จึงได้พากันกลับ ฝ่ายพวกบุตรและธิดาของธัมมิกะอุบาสกต่างก็พากันงวยงงว่าทำ

ไมคุณพ่อเองให้นิมนต์พระมาสวดแล้วกลับมาห้ามไม่ให้พระสวดเช่นนี้จึงพากันได้ถามท่านว่าทำไมคุณพ่อจึงได้ห้ามไม่ให้พระสวด ท่านอุบาสกบอกว่า ฉันไม่ได้ห้ามไม่ให้พระสวด ฉันพูดกับเทวดาซึ่งนำรถมารับและชวนฉันให้ไปอยู่ด้วยกันบนสวรรค์ แต่ฉันยังต้องการจะฟังพระสวดมนต์อยู่จึงได้บอกกับเทวดาเหล่านั้นให้หยุดรอก่อน ฉันไม่ได้ห้ามพระสวดดังที่พวกท่านเข้าใจ พวกบุตรธิดาพากันสงสัยจึงถามว่า ไหน ๆ รถเทวดาอยู่ที่ไหนไม่เห็นมี ท่านอุบาสกจึงถามว่า พวกเธอมีดอกไม้ที่ร้อยเป็นพวงไว้บ้างไหม บุตรธิดาของท่านตอบว่ามี ท่านจึงบอกว่าให้เอาพวงมาลัยนั้นโยนขึ้นไปบนอากาศ แล้วพวงมาลัยนั้นจะไปคล้องที่งอนรถให้เห็นปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย เมื่อพวกเหล่านั้นโยนพวงมาลัยขึ้นไปบนอากาศ ก็ไปคล้องห้อยอยู่ที่งอนรถ แต่พวกเหล่านั้นหาได้เห็นตัวรถไม่ คงเห็นแต่พวงมาลัยไปลอยอยู่บนอากาศ แล้วท่านอุบาสกก็บอกว่า พวงมาลัยนั้นไปแขวนอยู่ที่งอนรถทองของเทวดาซึ่งมาจากสวรรค์ชั้นดุสิต (คือตุสิตา) บัดนี้เราจะขอลาท่านทั้งหลายขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิตนั้น ท่านทั้งหลายอย่าพะวักพะวนคิดถึงเราเลย ถ้า

ผู้ใดปรารถนาจะไปเกิดในสวรรค์กับเรา ก็จงทำบุญอย่างที่เราได้เคยทำมา เมื่อได้ให้โอวาทตักเตือนบุตรธิดาดังนี้แล้ว ท่านก็สิ้นใจตาย แล้วก็ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต โดยรถทองที่เทวดานำมารับไปนั้น ข่าวคราวอันน่าพิศวงงงงวยที่เกิดขึ้นนี้ ทราบถึงพระพุทธองค์โดยพระภิกษุที่มาสวดมนต์นั้นนำความไปกราบทูลถาม เพื่อทราบว่าที่อุบาสกว่าเทวดาเอารถมารับนั้นจริงหรือไม่ พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่ภิกษุเหล่านั้นว่า เทวดาได้เอารถมารับธัมมิกะอุบาสกจริงดังที่อุบาสกนั้นพูด และว่าบัดนี้ท่านอุบาสกนั้นได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นดุสิตแล้วจริง เพราะได้ทำบุญไว้มาก

ที่กล่าวมานี้ เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นชัดแม้โดยพระสูตรว่า สวรรค์อยู่บนฟ้า นอกจากนี้ยังมีอีกมากมาย ยิ่งในพระอภิธรรมแล้ว ได้ชี้สภาวะให้เห็นชัดตรงกับพระสูตรด้วยประการทั้งปวง ทั้งเรื่องนรกและเรื่องสวรรค์

๓. พระพุทธเจ้าประเสริฐอย่างไร ?

นี้ก็เป็นเรื่องที่ควรสนใจ การที่เราสวดมนต์ไหว้พระกระทำสักการบูชาพระพุทธปฏิมากรอยู่เป็นประจำนี้ ความมุ่งหมายก็เพื่อให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าให้ซาบ

ซึ่งตรึงใจ จัดว่าเป็นการทำบุญทำกุศลชนิดหนึ่งในพระพุทธ-ศาสนา เรียกว่า อปจายนมัยกุศล อันจะส่งผลให้ประสพสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐ ก็เพราะพระองค์ประกอบด้วยพระคุณมากมายเหลือที่จะพรรณนา ในที่นี้จะขอนำมากล่าวแต่โดยย่อ พอเป็นเครื่องเตือนใจเยาวชนเท่านั้น จึงขอนำเอาคำสวดมนต์ที่สวดกันอยู่นี้แหละมาแปลและถอดใจความเพื่อให้ได้ความเข้าใจแต่พอควร เพราะท่านกล่าวไว้ในเชิงบทประพันธ์ ซึ่งย่อมจะเข้าใจยากอยู่ แต่เป็นบทประพันธ์ที่ดีเลิศ นอกจากไพเราะแล้วท่านยังใช้คำสั้น ๆ สละสลวยรัดกุม แต่กินความกว้างขวางลึกซึ้ง ดังจะได้อธิบายให้ฟังต่อไปนี้

องค์ใดพระสัมพุทธ สุวิสุทธสันดาน
ตัดมูลเกลศมาร บมิหม่นมิหมองมัว

นี้หมายความว่า องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีพระกมลสันดาน (คือจิตใจ) บริสุทธิ์สะอาดปราศจากความมัวหมองทั้งปวง เพราะพระองค์ตัดมูลคือรากเง่าแห่งกิเลสมารได้เด็ดขาดแล้ว คำว่า เกลสมาร แปลว่ามารคือกิเลส

รากเง่ากิเลส ก็คือโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งในทางปริยัติท่านจัดว่าเป็นกิเลสฝ่ายอกุศลมูล โดยกิเลสที่ออกชื่อมานี้ย่อมเป็นต้นเค้าให้สัตว์ทั้งหลายกระทำบาปได้นานาประการ จึงเรียกว่าอกุศลมูล คือรากเง่าแห่งอกุศล

คำว่า มาร หมายความว่าสิ่งที่มาทำลายล้างคุณงามความดี เพราะคนเรา ถ้ากิเลส ๓ อย่างนี้ เข้าครอบงำสันดานแล้วก็ไม่สามารถจะประกอบคุณงามความดีได้ กิจที่ทำ คำที่พูด และจิตใจ ก็ตกไป ทางชั่ว ทางบาป ทำให้หม่นหมองไม่ผ่องใส พระพุทธเจ้าพระองค์ตัดมูลแห่งกิเลสเหล่านี้ได้สิ้นเชิงแล้ว กิเลสใด ๆ จึงไม่มีเหลือติดอยู่ที่พระองค์เลย แม้แต่เท่ายองใย ดังนั้นพระองค์จึงเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากความหม่นหมองโดยสิ้นเชิง

อนึ่งในพระทัยท่าน ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราคีบพันพัว สุวคนธกำจร

นี้หมายความว่า อีกประการหนึ่ง น้ำพระทัยของพระองค์นั้น เบิกบานประหนึ่งดอกบัวบาน ส่งกลิ่นหอมระรื่นอยู่ฉะนั้น เพราะราคีคือกิเลสเครื่องเศร้าหมองเหล่านั้นไม่มีในพระทัยของพระองค์แล้ว

องค์ใดประกอบด้วย พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร มละโอฆกันดาร

นี้หมายความว่า พระพุทธเจ้ามีพระมหากรุณาแก่สัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวาง ดุจมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล คือพระองค์ทรงเทศนาโปรดสัตว์ทั่วไป ไม่เลือกเพศ ไม่เลือกวัย ไม่เลือกชั้นวรรณะ ตลอดทั้งเทวดา อินทร์ พรหม พระองค์ทรงเป็นศาสดาสั่งสอนทั่วทั้งสิ้น จนได้พระนามปรากฏว่า สัตถา เทวมนุสสานัง พระองค์เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายดังนี้ ที่พระองค์ทรงสอนก็เพื่อให้ละ คือให้พ้นจากสถานที่หรือสิ่งที่กันดาร กล่าวคือโอฆะ ๔

คำว่า โอฆะ แปลว่า ห้วงน้ำลึก ซึ่งในที่นี้เป็นโวหารอุปมาเปรียบเทียบ อันหมายถึงสภาวธรรมที่เรียกว่า โอฆะ ๔ ประการ คือ

๑. กามโอฆะ ได้แก่ ตัณหาที่เป็นไปในกามภพ

๒. ภวโอฆะ ได้แก่ ตัณหาที่เป็นไปในรูปภพและอรูปภพ

๓. ทิฏฐิโอฆะ ได้แก่ มิจฉาทิฏฐิ

๔. อวิชชาโอฆะ ได้แก่ อวิชชา

ทั้ง ๔ อย่างนี้ ได้นามว่า โอฆะ เพราะเปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกซึ่งท่วมทับดึงดูดสัตว์ทั้งหลายให้จมอยู่ในกองทุกข์

กามภพนั้น คือตั้งแต่สวรรค์ ๖ ชั้น ลงมาถึงมนุษย์ตลอดถึงนรก

รูปภพและอรูปภพนั้น คือภพเป็นที่เกิดของรูปพรหมและอรูปพรหม อยู่เหนือสวรรค์ขึ้นไป

มิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด เช่น เห็นว่าบาปบุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี พระพุทธเจ้าผู้รู้ยิ่งเห็นจริง ไม่มีดังนี้ เป็นต้น

อวิชชา หมายถึงความไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้เบื้องต้น (แห่งขันธ์ ๕ ในอดีต) ไม่รู้เบื้องปลาย (แห่งขันธ์ ๕ ในอนาคต) ไม่รู้ในระหว่างเบื้องต้นและเบื้องปลาย (แห่งขันธ์ ๕ คือในปัจจุบัน) และไม่รู้ปฏิจจสมุปบาทธรรม รวมความไม่รู้ ๘ อย่างนี้ เรียกว่า อวิชชา

ที่พระองค์มีพระมหากรุณาเที่ยวเทศนาโปรดสัตว์ให้พ้นจากโอฆะดังกล่าวมา ว่าโดยสั้น ๆ ก็เพื่อให้พ้นจากแหล่งทุกข์หรือต้นเหตุแห่งทุกข์ เพื่อได้บรรลุสันติสุขคือพระนิพพาน

ชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมสานต์
ชี้ทางพระนฤพาน อันพ้นโศกวิโยคภัย

นี้หมายความว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ชี้ทางให้ปฏิบัติ เช่น ให้อยู่ในศีลในธรรม อันเป็นวิธีบรรเทาความทุกข์ ค วามเดือดร้อนแห่งชีวิตประจำวัน และชี้ทางให้ทำบุญให้ทานเป็นต้น อันเป็นทางที่จะนำตนให้ประสพสุขอันเกษม-สานต์ และในที่สุดได้ชี้ทางปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้บรรลุพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ปราศจากทุกข์ภัยทั้งมวล

พร้อมเบญจพิธจัก– ษุจรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล ก็เจนจบประจักษ์จริง

นี้หมายความว่า พระพุทธเจ้ามีจักษุถึง ๕ อย่าง เห็นเหตุต่าง ๆ ทั้งในที่ใกล้และที่ไกล ได้ทั่วทุกหนทุกแห่ง ไม่มีขีดขั้น เป็นคุณอันพิเศษล่วงสามัญชนทั้งหลาย

จักษุ ๕ อย่างนั้นคือ ๑. มังสจักษุ คือตาเนื้ออย่างธรรมดา แต่เป็นพิเศษสำหรับพระพุทธองค์ ทอดพระเนตรเห็นได้แจ่มใสทั้งในที่ใกล้ที่ไกล ผิดกว่าสามัญชน

๒. ทิพพจักษุ ตาทิพย์ คือ ที่ทรงเล็งเห็นหมู่สัตว์เป็นไปต่าง ๆ กันด้วยอำนาจกรรมของตน

๓. ปัญญาจักษุ ตาคือปัญญา คือที่ทรงพิจารณาเห็นธรรม มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น

๔. พุทธจักษุ ตาพระพุทธเจ้า คือที่ทรงพิจารณาเห็นอุปนิสัยของเวไนยสัตว์ว่า สัตว์จำพวกไหน จะต้องแนะนำสั่งสอนด้วยวิธีใด

๕. สมันตจักษุ ตาเห็นรอบคอบ คือพระองค์ทราบธรรมทั้งปวงโดยสิ้นเชิง กล่าวคือพระสัพพัญญุตญาณ ทรงรู้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีที่ติดขัด

กำจัดน้ำใจหยาบ สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง มละบาปบำเพ็ญบุญ

นี้หมายความว่า พระพุทธเจ้ามีพระญาณปรีชาสามารถเทศนาโปรดสัตว์ที่มีน้ำใจหยาบช้า ให้กลับเป็นคนมีจิตใจละเอียดอ่อน ให้เลิกละจากการทำบาปกลับมาเป็นคนทำบุญ อันจะส่งผลให้ตนได้รับแต่ความสุขความสบายทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

ข้าขอประณตน้อม ศิรเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ ญภาพนั้นนิรันดร ฯ

นี้หมายความว่า เราขอน้อมเศียรเกล้ากราบบังคม



พระคุณขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประกอบด้วยพระมหากรุณาดังพรรณนามานั้นเป็นเนืองนิจนิรันดร สรุปความโดยย่อ ก็คือพระองค์ประกอบด้วยพระปาริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณอย่างประเสริฐ

๔. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ?

หลักธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น ก็คืออริยสัจ ๔ คือ ๑. ทุกขสัจ ได้แก่ทุกข์กาย ทุกข์ใจเป็นต้น ๒. สมุทัยสัจ ได้แก่ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ๓. นิโรธสัจ ได้แก่นิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์และตัณหา ๔. มรรคสัจ ได้แก่ข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงนิพพาน (ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในตอนที่๒) การปฏิบัติวิปัสสนาที่พระองค์ตรัสวางแบบแผนรวมไว้ในสติปัฏฐานสูตรนั้น จุดสำคัญก็เพื่อให้มีปัญญาเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ นี้ อันจะเป็นทางพ้นทุกข์ ฉะนั้น การเห็นแจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ จึงมิใช่ของง่ายดังที่เข้าใจกัน เพราะมีทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้ก็แต่โดยปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น อริยสัจ ๔ นี้ เมื่อกระจายออกโดยกว้างขวาง ก็ครอบทั่วพระธรรมขันธ์ทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ที่จะพ้นจากอริยสัจ ๔ เป็นไม่มี เมื่อจัดรวม

เข้าเป็นปิฎก ก็ได้ ๓ ปิฎก คือ พระวินัยปิฎก พระสุตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ในบรรดาปิฎกเหล่านี้ เมื่อรวมลงเป็นข้อปฏิบัติก็ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกว่าไตรสิกขา เมื่อจะกล่าวสรุปลงในหลักแห่งคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงวางไว้ก็รวมเป็น อย่า ๑ จง ๒ ดังจะกล่าวต่อไปนี้ แม้ข้อธรรมอื่น ๆ ที่จะนำมาอบรมนักเรียนทั้งหลายในที่นี้ก็ขอให้เข้าใจว่า มาจากคำสั่งสอนของพระองค์ทั้งสิ้น และก็รวมลงใน อย่า ๑ จง ๒ ทั้งสิ้น

๕. หลักสำคัญแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลักใหญ่อยู่ ๓ ประการ ซึ่งเรียกว่าโอวาทปาฏิโมกข์ คือ

๑. ทรงสอนว่าอย่าทำบาป ข้อนี้กินความตลอดไปถึงความชั่วต่าง ๆ พระองค์สอนว่าไม่ควรทำ ดังบาลีว่า (สพฺพปาปสฺส อกรณํ)

๒. ทรงสอนว่าจงทำแต่บุญ ข้อนี้กินความตลอดถึงความดีต่าง ๆ พระองค์ทรงสอนว่าควรทำไว้ ดังบาลีว่า (กุสลสฺสูปสมฺปทา)

๓. ทรงสอนว่าจงทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว หมายถึง

การเจริญสมถวิปัสสนา จนบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมะส่วนสูงในพระพุทธศาสนา ดังบาลีว่า (สจิตฺตปริโยทปนํ)

พึงจำง่ายๆ ว่า อย่า ๑ จง ๒ อย่า ๑ คืออย่าทำบาป จง ๒ คือจงทำบุญ ๑ จงทำจิตให้ผ่องแผ้ว ๑ จึงรวมเป็น อย่า ๑ จง ๒ (จำไว้นะ อย่า ๑ จง ๒)

บาปคืออะไร ?

บาป ก็คือการประพฤติผิดศีล ๕ มีการฆ่าสัตว์เป็นต้น เรียกว่าบาป (อธิบายศีล ๕) ฉะนั้นที่พระองค์สอนว่าอย่าทำบาป ก็หมายความว่าอย่าประพฤติผิดศีล ๕ เป็นต้น

บุญคืออะไร ?

บุญ ก็คือการทำบุญใส่บาตรและให้ทานต่างๆ แก่คนพิการ คนป่วย เป็นต้น เรียกว่าบุญ (อธิบายบุญกิริยาวัตถุ ๑๐)

เรื่องการทำบุญ มี ๑๐ ประการ ซึ่งเรียกว่าบุญ-กิริยาวัตถุ คือ ๑. ทำบุญให้ทาน ๒. รักษาศีล ๓. เจริญภาวนา (เช่นนั่งสมาธิเป็นต้น) ๔. ความเคารพนบนอบ

๕. ช่วยเหลือผู้อื่นในกิจการต่าง ๆ ๖. ทำบุญแล้วตรวจน้ำแผ่ส่วนบุญ ๗. รับอนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นแผ่ให้ ๘. ฟังธรรม ๙. แสดงธรรม ๑๐. ทำความเห็นให้ตรงต่อคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่นเห็นว่าบุญมี บาปมี นรกมี สวรรค์มี นิพพานมี ดังนี้เป็นต้น (แบ่งอธิบายทีละข้อให้เข้าใจ)

สรุปแต่โดยย่อว่า ทางไปนรกมี ๕ คือ ประพฤติผิดศีล ๕ ทางไปสวรรค์มี ๑๐ คือ บุญญกิริยาวัตถุ ๑๐ (พึงจำง่าย ๆ ว่า ๕ ทางไปนรก ๑๐ ทางยกขึ้นสวรรค์) ทางไปสวรรค์มีมากถึง ๑๐ ทางเช่นนี้ เราควรทำไว้อย่างใดอย่างหนึ่งก็เอาตัวรอดได้

๖. ทำบุญล้างบาปได้

ในพระพุทธศาสนา ท่านเปรียบบุญกับบาปไว้ว่าเหมือนมวยปล้ำ เช่นนักมวยหญิงต่างประเทศที่มาแสดงในเมืองไทยเมื่อเร็ว ๆ นี้ นักเรียนทั้งหลายก็ได้ทราบกันอยู่แล้ว (ทุกคนรับว่าได้ทราบ) นั่นแหละมวยปล้ำนี้ ฝ่ายใดมีกำลังมากก็ชนะ ฝ่ายใดมีกำลังน้อยก็แพ้ ฉันใดก็ฉันนั้น บุญกับบาปนี้ ฝ่ายใดมีกำลังมากก็ชิงให้ผลได้ก่อน เช่นเราทำบุญไว้มาก ๆ แม้จะพลาดพลั้งไปทำบาปลงบ้าง แต่

ถ้าบาปน้อยกว่าบุญแล้ว บุญที่มีกำลังมากก็ชิงให้ผลได้ก่อน แม้บาปจะมีอยู่ เมื่อยังไม่ได้โอกาสให้ผลก็ชะงักอยู่ ยังทำอะไรแก่เราไม่ได้ ผลจึงเท่ากับบุญนั้นล้างบาปอยู่ในตัว มีข้อยกเว้นแต่ครุกกรรม คือ ๑ การฆ่ามารดา ๒ ฆ่าบิดา ๓ ฆ่าพระอรหันต์ ๔ ประทุษร้ายพระพุทธเจ้า แม้เพียงทำให้พระบาทห้อเลือด ๕ ทำสงฆ์ให้แตกร้าวกัน ๕ อย่างนี้เป็นกรรมหนักเป็นพิเศษ เรียกว่าอนันตริยกรรม ไม่มีทางที่จะเอาอะไรมาลบล้างได้ ตายแล้วต้องไปเกิดในอเวจีนรกทันที เรื่องเหล่านี้มีความละเอียดพิสดารมาก แต่จะไม่นำมากล่าวในที่นี้เพราะจะมากมายเกินไป จงจำไว้ว่า ๕ ทางไปนรก ๑๐ ทางยกขึ้นสวรรค์ ทำจิตให้ผ่องแผ้วไปนิพพาน

อนึ่ง หากว่าผู้ใดพลั้งพลาดไปฆ่าสัตว์อะไรเข้า ก็จงทำบุญตรวจน้ำแผ่ส่วนบุญไปให้สัตว์นั้น ๆ เสีย แล้วพยายามรักษาศีลต่อไป นี้ก็เป็นทางแก้บาปได้

หลังจากอบรมแล้ว มีนักเรียนชั้นประถมมารุมขอให้จดชื่อนรกและสวรรค์ให้ ข้าพเจ้าก็ได้จดให้และบอกว่าเมื่อจดไปแล้วก็ต้องท่องให้ได้ วันหลัง ๆ ต่อมา ข้าพเจ้า

ไปสอบถามดูต่างก็มาท่องอวดข้าพเจ้าตาม ๆ กัน และท่องพร้อม ๆ กันอย่างรู้สึกสนุกที่เขาได้ความรู้แปลก ๆ อย่างนี้

๙. ทำจิตให้ผ่องแผ้ว

การที่นักเรียนทั้งหลายนั่งสมาธิภาวนาว่า พุทโธ ๆ ๕ นาที ภายหลังจากสวดมนต์แล้วทุก ๆ คืน ซึ่งได้ทำกันอยู่เป็นประจำที่โรงเรียนปริญญาทิพย์นี้ อยู่ในหลักที่ว่า จงทำจิตให้ผ่องแผ้วนั่นเอง มิใช่อื่นไกล

ข้อสำคัญมีอยู่ว่า เวลานั่งภาวนา เมื่อหายใจเข้าว่า พุท เมื่อหายใจออกว่า โธ นั้น จงเอาสติคุมจิตไว้คอยสังเกตอยู่ที่ช่องจมูก เพื่อให้รู้สึกเมื่อลมผ่านเข้าและผ่านออกอยู่เสมอ อย่าให้จิตแกว่งไปที่อื่น จิตก็คือใจนั่นเอง

วิธีปฏิบัติดังนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติมีจิตหนักไปทางพุทธคุณว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐสุดดังนี้ ก็เป็นพุทธานุสสติกัมมัฏฐานฝ่ายสมถะ ถ้าจิตแน่วแน่อยู่แค่ลมหายใจ ก็เป็นอานาปานสติกัมมัฏฐานฝ่ายสมถะ ถ้ามีปัญญารู้ว่าลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นรูปจิตและสติเป็นนาม และเกิดดับเมื่อไร ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมถะกัมมัฏฐานคือวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตสงบ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือวิธีปฏิบัติ

ที่ทำให้เกิดภาวนาปัญญาให้รู้เห็นรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ อันเป็นทางที่จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน)

ในทางปรมัตถ์ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่ารูป จิตและสติที่กำหนดรู้ลมหายเข้าลมหายใจออกนั้นเรียกว่านาม พึงเข้าใจว่ารูป คือลมหายใจเข้าออกและนามคือจิตและสตินี้ เกิดขึ้นแล้วดับตามกันไป แล้วเกิดใหม่ดับใหม่เรื่อยไป ตามหลักธรรมที่สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า รูปก็ดี นามก็ดี เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ยืนยงคงที่ จึงตกอยู่ในลักษณะไตรลักษณ์ คือเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นกองทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนที่ใครจะบังคับให้อยู่ในอำนาจได้

ลมหายใจเข้านั้น เกิดในขณะที่ลมหายใจเข้ากระทบจมูก พอผ่านวับไปเรียกว่าดับแล้ว ลมหายใจออก เกิดในขณะที่ลมหายใจออกนั้นกระทบจมูก พอผ่านวับไปเรียกว่าดับแล้ว หมั่นสังเกตกำหนดให้รู้ดังนี้เนือง ๆ ก็จะเกิดปัญญารู้เห็นชัดขึ้นทีละเล็กละน้อย จนในที่สุดก็เห็นชัดแจ้งขึ้นมาเองว่า ลมหายใจเข้า เกิดเมื่อไร ดับเมื่อไร และลมหายใจออก เกิดเมื่อไร ดับเมื่อไร คือลมหายใจเข้าและลมหายใจ

ออกนี้ เกิดจากภวังคจิตเป็นต้นเดิม ซึ่งเกิดดับทะยอยกันอยู่เรื่อย แต่ถ้าภวังคจิตดับเลยเป็นครั้งสุดท้าย ลมหายใจก็ไม่เกิด ก็คือตายนั่นเอง เมื่อกำหนดรู้แจ้งความเกิดดับของรูปและนามดังกล่าวมา จึงเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างหนึ่ง ในบรรดากัมมัฏฐานทั้งหลายตามแบบในสติปัฏฐานสูตร

วิธีปฏิบัติดังนี้ มีมาแต่โบราณแล้ว ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีภูมิรู้ในทางปรมัตถ์ อาจเข้าใจเขวไปว่าเป็นแต่สมถะแท้จริงเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ตามแนววิสุทธิมรรคและสติปัฏฐาน คือถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้รูปนามก็เป็นสมถะ ถ้ารู้รูปนามดังกล่าวมาก็เป็นวิปัสสนา ที่กล่าวมานี้ แม้จะเป็นธรรมส่วนสูง ก็จำเป็นต้องนำมากล่าวไว้โดยย่อ ๆ เพื่อให้ครบตามหลักธรรมในพระพุทธโอวาท อย่า ๑ จง ๒ ดังกล่าวมา

พึงเข้าใจว่า ในการปฏิบัติที่บางสำนักให้เพ่งท้องพองยุบนั้น ก็หมายถึงลมหายใจเข้าเมื่อเกิดขึ้นท้องก็พอง เมื่อดับไปท้องก็ยุบ ซึ่งมีผลในการปฏิบัติอย่างเดียวกัน

แต่อย่างไรก็ดี การปฏิบัตินั่งสมาธิดังกล่าวมานี้ แม้จะไม่ถึงขั้นวิปัสสนา เป็นแต่เพียงสมถะก็ดีแล้ว เพราะผล

ของสมาธิมีดังนี้ คือ

๑. เมื่อได้ทำบ่อย ๆ จนจิตเป็นสมาธิขึ้น จะทำให้เป็นคนมีปัญญาดี ตามบาลีว่า สมาหิโต ยถาภูตัง ปชานาติ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมมีปัญญารู้ตามความเป็นจริง ฉะนั้น เมื่อนักเรียนหลงลืมวิชาใด คิดไม่ออก ให้ทำสมาธิกำกับแล้วคิดต่อไป ไม่ช้าจะทำให้คิดออก

๒. เมื่อมีความหวาดกลัวอะไรเกิดขึ้น เช่นกลัวผีเป็นต้น อย่าทำขี้ขลาด อย่าวิ่งหนี จงตั้งใจภาวนา พุทโธไว้ ถ้ากำลังเดินก็เดินภาวนาเรื่อยไปว่า พุทโธ ๆ ความหวาดกลัวจะหาย ผีจะหนีไปหมด เพราะอานุภาพพระ-พุทธเจ้าที่เราขอให้คุ้มครองเรา เรื่องนี้มีหลักฐานปรากฏอยู่ในธชัคคสูตร และรัตนสูตร เป็นใจความโดยย่อว่า ครั้งเกิดโรคระบาดที่เมืองเวสาลี พอพระอานนท์เริ่มสวดมนต์อ้างถึงพระนามพระพุทธเจ้าขึ้นเท่านั้น ผีหนีหมด ดังมีบาลีปรากฏว่า "สัพเพ อมนุสสา ปลายันติ" เป็นหลักฐานยืนยัน อันคำว่า พุทโธ ๆ นี้ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์จากกิเลสและมีอานุภาพมาก จงตั้งใจระลึกถึงเวลาภาวนา เพื่อขออานุภาพคุ้มครอง

๓. แม้คนป่วยที่ใกล้จะตาย ถ้าใครมีจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้าและภาวนา พุทโธ ๆ ไว้ เมื่อตายลงก็จะไม่ตกนรก ดังมีตัวอย่างเรื่องมัฏฐกุณฑลี ในพระธัมมบทเป็นหลักฐาน มัฏฐกุณฑลีคนนี้เป็นเด็กอายุ ๑๖ ปี ขนาดนักเรียนเหล่านี้เอง เมื่อป่วยหนักจวนจะตายได้แลเห็นองค์พระพุทธเจ้าซึ่งมีรัศมีรุ่งโรจน์ เกิดมีจิตเลื่อมใสขึ้นและตายลงในขณะนั้นแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ทันที เหมือนคนหลับแล้วตื่นขึ้นฉะนั้น (เล่านิทานเรื่องมัฏฐกุณฑลีให้ฟัง)

จะขอเล่าถึงมูลเหตุที่นักเรียน ร.ร. ปริญญาทิพย์ นั่งทำสมาธิ ๕ นาที ทุกคืนหลังจากสวดมนต์ ไว้ให้ทราบในที่นี้สักหน่อยว่า เป็นเพราะเหตุไร คือสาเหตุเกิดขึ้นจากครูเอาหนังสือพระพุทธประวัติ มาอ่านให้นักเรียนฟังในเวลาอบรม เมื่อไปถึงตอนที่พระพุทธเจ้ายังเป็นเด็กอายุได้ ๗ ขวบ พระราชบิดา ให้พระพี่เลี้ยงพาไปดูพระราชพิธีแรกนาขวัญ พระราชกุมารไปประทับนั่งอยู่ใต้ต้นหว้า ได้นั่งสมาธิเจริญอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก แล้วได้บรรลุปฐมฌาน แม้ตะวันจะบ่ายคล้อยไป ร่มต้นหว้าก็บังพระองค์อยู่คงที่ เป็นมหัศจรรย์

พวกนักเรียนได้ฟังดังนี้ เกิดอยากรู้ขึ้นมาว่า ที่พระพุทธเจ้านั่งสมาธินั้นท่านทำอย่างไร จึงถามครู ๆ ตอบไม่ได้ ก็บอกให้รอไว้ถามข้าพเจ้า ต่อมาคืนวันหนึ่งข้าพเจ้าไปที่โรงเรียน พวกเด็กพากันมาถาม ข้าพเจ้ารับรองว่าจะบอกให้ เอาไว้เวลาหลังสวดมนต์เสียก่อน พอสวดมนต์เสร็จแล้วข้าพเจ้าจึงได้สอนให้ทุกคนนั่งสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หลับตา เอาสติคุมจิตไปจดจ่อที่ช่องจมูก สังเกตให้รู้สึกลมหายใจเข้าลมหายใจออกทุกขณะ และให้ภาวนากำกับว่า พุท เมื่อหายใจเข้า ว่า โธ เมื่อหายใจออก ให้ทำวันละ ๕ นาที จึงได้ปฏิบัติกันมาดังนี้ หลังจากเวลาสวดมนต์แล้วทุกวันตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๒.

ขณะนั้นลองถามดูว่า ใครกลัวผีบ้าง เด็กพากันตอบแซ่ไปว่ากลัว ถามว่าใครเคยเห็นผีบ้าง ก็ตอบว่าไม่มีใครเคยเห็น เป็นแต่ได้ยินพูด ๆ กันต่อ ๆ มา ข้าพเจ้าจึงบอกให้ฟังว่า แม้แต่ข้าพเจ้าอายุตั้ง ๗๐ ปีแล้ว ก็ยังไม่เคยเห็นผี และในป่าช้าเวลาค่ำคืนก็เคยผ่านไป ไม่เคยพบเห็นผีเลย ขอเด็กทั้งหลายพึงรู้ว่าเหตุที่กลัวผีก็เพราะเล่าบอกหลอกกัน

ต่อ ๆ มาจึงก่อให้เกิดสัญชาติญาณกลัวไปเท่านั้น ต่อไปนี้พวกเด็ก ๆ ทั้งหลายอย่ามีความหวาดกลัวเป็นอันขาด เพราะจะทำให้กลายเป็นคนขี้ขลาด ตกใจง่าย จะทำให้เจ็บป่วยได้โดยไม่บังควร และไม่ควรจะเอาเรื่องผีมาพูดหลอกน้องๆ ต่อไป แต่ถ้าใครยังมีใจหวาดกลัวอยู่ จงภาวนาพุทโธ ๆ ไว้ ผีจะหนีหมด และอานุภาพพระพุทธเจ้าจะคุ้มครองเรามิให้เป็นอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น

แท้จริงที่เราเรียกกันว่าผี ๆ นี้ก็คือเปรต โดยในสมัยก่อนมีคนใจบาปหยาบช้า ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน เมื่อตายลงจึงไปเกิดเป็นเปรต ต่อมาภายหลังเมื่อคนได้รับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้น รู้จักทำบุญให้ทานและรักษาศีลก็ไม่ไปเกิดเป็นเปรต หากจะมีพลัดไปบ้าง เมื่อมนุษย์ทำบุญและแผ่ส่วนบุญให้ก็พ้นจากการเป็นเปรต ไปเกิดเป็นเทวดาโดยได้รับส่วนบุญนั้น ๆ ตามหลักปัตตานุโมทนามัยบุญ-กิริยาวัตถุ ฉะนั้นสมัยนี้ เปรตแทบจะไม่มีแล้วก็ว่าได้เพราะคนรู้จักทำบุญให้ทานกันอยู่ทั่วไป นักเรียนทั้งหลายจงอย่ากลัวผีตามที่เขาพูดหลอกกันสืบ ๆ มานั้นเลย จะทำให้เป็นคนใจอ่อนและเจ็บป่วยได้ง่าย จงยึด พุทโธ ไว้เป็นขวัญใจ

จงพยายามทำใจให้เป็นคนกล้า ไปในที่ใดๆ ได้โดยไม่ต้องหวาดกลัว จึงจะนับว่าเป็นคนฉลาด เพราะคนขี้ขลาดอยู่ในจำพวกคนโง่เขลา จงอย่าทำตนให้เป็นคนโง่เขลาอีกต่อไป จงจำไว้ว่า คนกล้าคือคนฉลาด คนขี้ขลาดคือคนโง่

ต่อมาได้มีนักเรียนชั้นประถมถามปัญหาต่างๆ ซึ่งข้าพเจ้าลองเอาไปเล่าให้ผู้ใหญ่ฟัง ก็ไม่มีใครตอบได้ คือ

ข้อ ๑ แกถามว่า คนที่ทำบาปเมื่อตายแล้วจะไปเกิดในนรกคนที่ทำบุญเมื่อตายแล้วจะไปเกิดในสวรรค์ ถ้าอย่างนั้นคนที่ไม่ได้ทำบาปไม่ได้ทำบุญ ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน ? ข้าพเจ้าย้อนถามแกว่า มีหรือคนเราที่เกิดมาจะไม่ได้ทำบุญทำบาปอะไรบ้างเลย แกตอบยืนยันว่ามี คือน้องของผมออกจากท้องแม่มาก็ตายไปเลย บุญบาปอะไรก็ยังไม่ได้ทำเลย อย่างนี้จะไปเกิดที่ไหน

ข้อ ๒. มีคนหนึ่งถามว่า คนที่นั่งสมาธิภาวนาว่าพุทโธ ๆ นั้น ถ้าเขาทำบาปไว้มากเมื่อจะตายก็ภาวนาแต่พุทโธ ๆ ไว้เท่านั้น จะพ้นบาปไหม ?

ปัญหาของเด็กสองข้อนี้ ถ้าผู้ไม่ได้ศึกษาทางปรมัตถ์มาก็ยากที่จะตอบให้แกหมดสงสัยได้

สำหรับข้อหนึ่งนั้น ข้าพเจ้าต้องยอมรับตามตัวอย่างที่แกยกมานั้นว่า เป็นตัวอย่างที่ถูกต้อง เพราะเด็กที่พอคลอดออกมาจากท้องมารดาแล้วก็ตายไปเช่นนี้ เห็นได้ชัดว่ายังไม่มีโอกาสได้ทำบุญทำบาปอะไรเลย ข้าพเจ้าจึงอธิบายให้แกฟังว่า จริงอยู่ในชาตินี้ เด็กคนนี้ยังไม่ได้ทำบุญทำบาปอย่างไรเลย แต่ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีอยู่ว่า สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่มีกรรมติดตัวมาด้วยกันทั้งสิ้น เป็นบุญบ้างบาปบ้าง ซึ่งตนได้ทำไว้แต่ชาติก่อน เพราะมิใช่เพิ่งเกิดชาตินี้เป็นครั้งแรก แต่การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้น โดยกุศลกรรมก็คือบุญนำมาเกิด บุญที่นำมาเกิดนี้เรียกว่าชนก-กรรม และตามหลักท่านว่าย่อมมีอุปัตถัมภกกรรมที่คอยอุปถัมภ์ค้ำชู และอุปปีฬกกรรมที่คอยเบียดเบียน และอุปฆาตกกรรมที่คอยล้างผลาญ ติดตามมาด้วยจึงรวมเป็น ๔ ทั้งชนกกรรม การที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ชนกกรรมและอุปัต-ถัมภกกรรม เป็นกุศลกรรม ส่วนอุปปีฬกกรรม และอุปฆา-ตกกรรมนั้นเป็นฝ่ายอกุศลคอยเบียดเบียนและล้างผลาญอยู่ได้ช่องเมื่อใดก็เบียดเบียนและล้างผลาญ พึงทราบว่าอุปปีฬกกรรมนั้น เป็นกรรมที่มีกำลังไม่สู้มากนัก เมื่อได้

โอกาสที่กุศลกรรม อ่อนกำลังลง ก็เบียดเบียนให้ได้รับความลำบากหรือยากจนลงกว่าเดิมบ้าง ส่วนอุปฆาตกกรรมนั้นเป็นกรรมที่มีกำลังมาก เมื่อได้โอกาสก็ล้างผลาญเอาถึงชีวิตเลย

โดยเหตุผลตามหลักแห่งกรรมที่กล่าวมานี้ เราจึงเห็นได้ว่า เหตุที่เด็กคนนี้คลอดออกมาแล้วก็ตายนั้น เป็นเพราะอุปัตถัมภกกรรมมีกำลังน้อย และอุปฆาตกกรรมมีกำลังมากกว่าจึงคร่าเอาชีวิตไป ดังเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า กรรมที่มีกำลังมากย่อมชนะกรรมที่มีกำลังน้อยดังนี้ ก็จะเห็นชัดแล้วมิใช่หรือว่า เด็กนี้ตายเพราะอำนาจอกุศลกรรมที่แกทำไว้แล้วแต่ชาติก่อน ฉะนั้นเมื่อตายลงก็ต้องไปเกิดในทุคคติภูมิมีนรกเป็นต้นโดยไม่มีปัญหา ส่วนชนกกรรมไม่ต้องพูดถึง เพราะเมื่อนำปฏิสนธิแล้วก็หมดหน้าที่ไปแล้ว

ปัญหาข้อ ๒ ที่ถามว่าคนที่เคยนั่งสมาธิภาวนาว่าพุทโธ ๆ นั้น ถ้าเขาทำบาปไว้มาก เมื่อจะตายก็ภาวนาแต่ พุทโธ ๆ เท่านั้นจะพ้นบาปได้หรือไม่นั้น ได้ตอบให้ทราบว่า ถ้าหากเขายังมีสติภาวนา พุทโธๆ ได้ ก็ยืนยัน

ว่าพ้นบาปได้ กลัวอย่างเดียวแต่ว่า เมื่อทำบาปมาก ๆ เวลาใกล้จะตาย บาปนั้นมันจะมารุมทำให้ไม่มีสติจนระลึกภาวนา พุทโธ ไม่ได้ นี่สิจะเข้าตาร้าย ฉะนั้นอย่าประมาท ทำบุญให้มาก ๆ ไว้เป็นดี การที่ถามเช่นนี้เพราะสงสัยว่า ทำบาปตั้งมากมายก่ายกองแล้วจะเพียงแต่ภาวนา พุทโธ นิดเดียวเท่านี้จะพ้นบาปได้หรือใช่ไหม ? แกตอบว่าใช่ เมื่อเช่นนี้ก็จำต้องอธิบายให้แกฟังต่อไปว่า จริงอยู่ได้สอนไว้ว่า บาปมากย่อมชนะบุญและบุญมากย่อมชนะบาป และที่ยืนยันว่าถ้ามีสติระลึกได้ก็พ้นบาปได้นั้น ก็เพราะในธรรมะท่านจัดหลักกรรมไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ๑. ครุกกรรม คือกรรมหนัก ได้แก่อนันตริยกรรม ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ๒. อาสันนกรรม คือกรรมที่ทำหรือระลึกได้ในเวลาใกล้จะตาย ๓. พหุลกรรมหรืออาจิณณกรรม คือกรรมที่ได้ทำไว้มากหรือทำอยู่เป็นเนืองนิจ ๔. กตัตตากรรม คือกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ

ในบรรดากรรม ๔ อย่างนี้ ครุกกรรมนั้นจะต้องให้ผลก่อนเพื่อนเป็นข้อยกเว้นพิเศษ ไม่มีกรรมใดจะมาขัดขวางได้ดังได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว แต่อาสันนกรรมนี้ก็เป็นพิเศษ

อีกเหมือนกัน คือจะน้อยหรือมากก็ตามถ้าเราระลึกขึ้นมาได้ในเวลาใกล้จะตายแล้วก็ชิงให้ผลได้ก่อน แต่ทั้งนี้หมายความว่าเมื่อยกเว้นครุกรรมออกแล้วคือว่าในบรรดากรรมอีกสามอย่างนั้น อาสันนกรรมนี้เป็นพิเศษในอันที่จะชิงให้ผลก่อน ดังท่านยกตัวอย่างเปรียบเทียบไว้ว่า เหมือนโคแก่ทุพพลภาพมีกำลังน้อย ถ้าหากยืนพิงอยู่ริมประตูคอกแล้ว เมื่อเจ้าของชักไม้ประตูคอกเปิดประตูออก มันก็จะหลุดออกมาจากคอกได้ก่อนโคตัวอื่นทั้งหลาย แม้ที่แข็งแรงกว่าซึ่งอยู่ในคอกเดียวกันนั้นแต่อยู่ห่างประตูคอก ส่วนพหุลกรรมหรืออาจิณณกรรม คงอยู่ในหลักทั่วไป คือว่าจะเป็นบุญหรือบาปก็ตาม ฝ่ายใดมีกำลังมากก็ชิงให้ผลก่อน

กตัตตากรรมนั้น เป็นกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ จะให้ผลทีหลังเพื่อน คือเมื่อไม่มีกรรมใดที่เหนือกว่าจึงจะถึงวาระให้ผล ถ้ามีกรรมที่เหนือกว่าก็ไม่มีโอกาสให้ผลเพราะกำลังสู้เขาไม่ได้

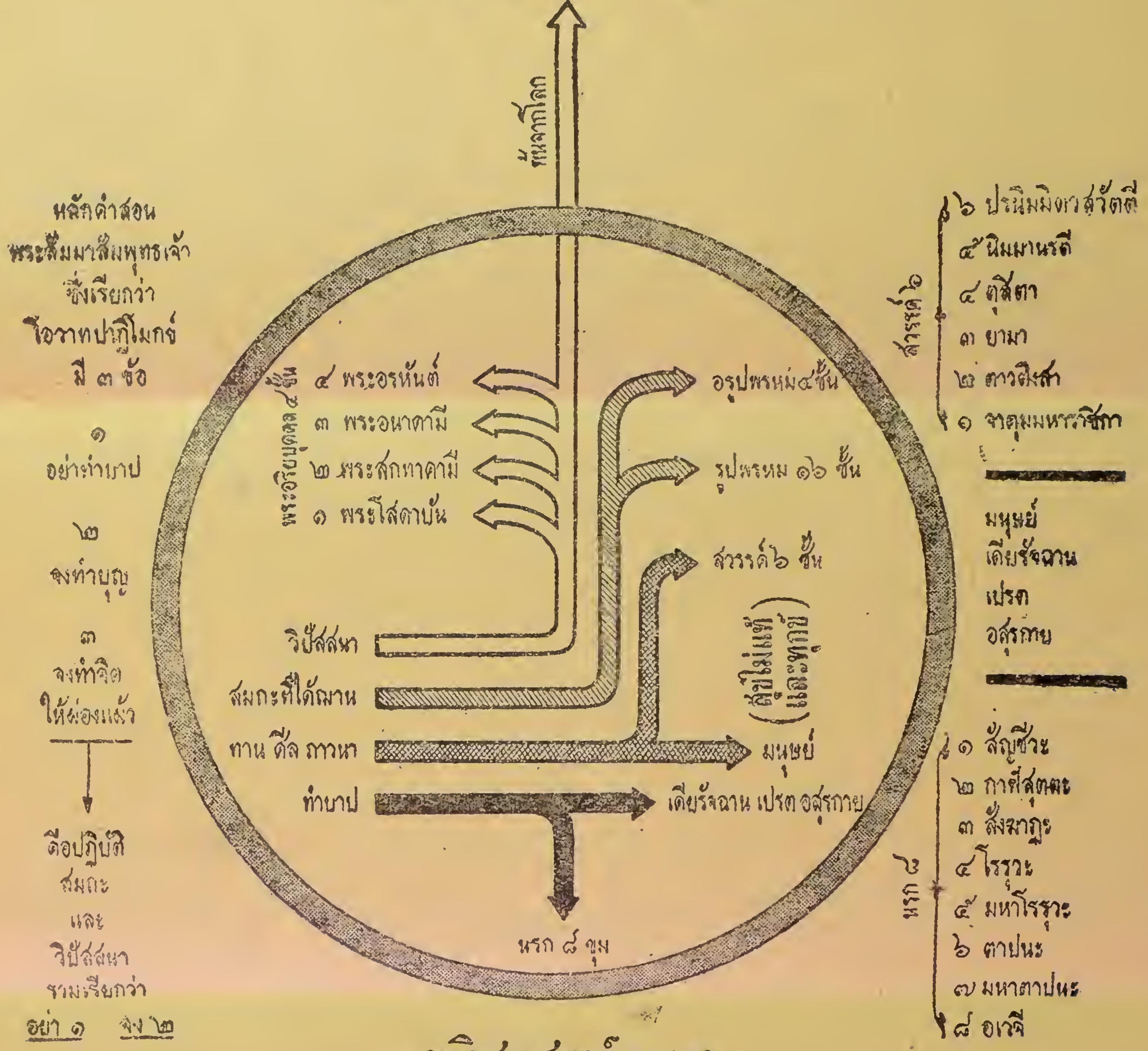
ฉะนั้น ตามปัญหาที่ถามนี้เข้าอยู่ในหลักอาสันนกรรมเรื่องบาปน้อย บุญมาก หรือบาปมาก บุญน้อย จึงไม่เป็นสำคัญ เพราะข้อสำคัญอยู่ที่ได้ทำหรือนึกได้ในเวลาใกล้จะตายอันเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ซึ่งสำคัญที่สุด การภาวนาว่า

พุทโธ ๆ นั้น ก็จัดเป็นกุศลกรรมอย่างหนึ่ง ฉะนั้นถึงแม้จะน้อยก็ชิงให้ผลได้ก่อน เพราะอยู่ในลักษณะเป็นอาสันนกรรม เหมือนโคแก่ที่อยู่ริมประตูคอกฉะนั้น (เรื่องกรรมท่านจัดไว้ ๔ หมวด ๆ ละ ๔ ประเภท รวมเป็น ๑๖ ประเภท แต่ที่นำมากล่าวนี้เฉพาะที่เกี่ยวกับปัญหา)

มีนักเรียนคนหนึ่งมาบอกว่าเรื่องนรกสวรรค์ พวกนักวิทยาศาสตร์ เขาไม่เชื่อเพราะไม่ปรากฏว่ามีใครเห็นข้าพเจ้าได้ตอบไปว่า อย่าว่าแต่นักวิทยาศาสตร์เลย แม้คนอื่นนอกจากนี้ก็ยังมีอีกมากที่มีความเห็นเช่นนั้น ทั้งนี้มิใช่อื่นไกลเป็นเพราะเขาไม่ได้ศึกษาธรรมะ หรือศึกษาก็ไม่ตลอดถึงปรมัตถ์ เขาจึงไม่รู้ และสิ่งเหล่านี้ก็ไม่อยู่ในวิสัยที่นักวิทยาศาสตร์จะรู้ ที่อ้างว่าไม่เห็นด้วยตา ไม่ได้ยินด้วยหู ก็ไม่ยอมเชื่อว่าสิ่งนั้น ๆ จะมีนั้น จงคิดดูง่าย ๆ ก็จะเห็นได้ เช่นเครื่องบินมาสูง จนตาเราแลไม่เห็นและหูก็ไม่ได้ยินเสียงจะกล่าวได้หรือว่าไม่มีเครื่องบินมา ขอจงอย่าไปสนใจกับความเห็นหมิ่น ๆ อย่างนี้เลย นรกสวรรค์มีจริง ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ถ้าเราไม่เชื่อก็ไม่ใช่พุทธศาสนิกชนเท่านั้น

เราเป็นพุทธศาสนิกชน ต้องเชื่อถือตามพระไตรปิฎกซึ่งมีหลักฐานสมบูรณ์อยู่ทุกประการ

(สุขแท้)
นิพพาน



ภูมิศาสตร์ธรรม

สพฺพปาปสฺส อกรณํ (อย่าทำบาป)

กุสลสฺสูปสมฺปทา (จงทำบุญ)

สจิตฺตปริโยทปนํ (จงทำจิตให้ผ่องแผ้ว)

พระทิพย์ปริญญา
๒๓ ตุลาคม ๒๕๐๔

คำอธิบายภูมิศาสตร์ธรรม

ภูมิศาสตร์ธรรมนี้ อยู่ในจำพวกทัสนศึกษา อันจะช่วยให้ได้ความรู้ความเข้าใจว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ในพระพุทธศาสนาชี้ไว้ว่ามีทางเดินอยู่ ๔ ทาง ดังที่ปรากฏในภูมิศาสตร์ธรรมนี้ ซึ่งเป็นทางที่ต้องเดินและที่ควรเดิน แล้วแต่ใครจะเลือกเดินทางไหนในชีวิตของตน ๆ

ทางที่ ๑ คือวิปัสสนา หมายความว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ประสพผลคือจะส่งผลให้ได้เป็นพระอริยบุคคล ๔ คือ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกทาคามี ๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์ แม้ในชาตินี้แล้วไปนิพพาน ซึ่งเป็นสุขแท้

ทางที่ ๒ คือสมถะที่ได้ฌาน หมายความว่า ผู้ปฏิบัติสมถะจนได้ฌานแล้ว ชาติหน้าจะได้ไปเกิดในรูปพรหม ๑๖ ชั้น หรืออรูปพรหม ๔ ชั้น

ทางที่ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา หมายความว่า ผู้ที่ทำบุญ คือให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนา แต่ยังไม่ได้ฌาน ชาติหน้าจะได้ไปเกิดในสุคติภูมิ คือเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในสวรรค์ ๖ ชั้น

ทางที่ ๔ ทำบาป หมายความว่า ผู้ที่ทำบาป เช่น

ประพฤติผิดศีล ๕ เป็นต้น ชาติหน้าจะต้องไปเกิดในทุคติภูมิ คือ นรก เดียรัจฉาน เปรต อสุรกาย

ชาติหน้ามีจริงหรือไม่ ข้อนี้เคยมีปรากฏเนือง ๆ มักมีผู้เขียนกันไว้ว่า "ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้เกิดเป็นลูกคุณแม่อีก" บางกรณีก็ว่า "ถ้าชาติหน้ามีจริง ขอให้ได้พบกันอีก" ซึ่งถ้อยคำเหล่านี้แสดงว่า ผู้เขียนไม่แน่ใจว่าชาติหน้ามีจริงหรือไม่ แท้จริง ข้อนี้ไม่ต้องสงสัย ชาติหน้ามีจริง ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะกรรมนั่นแหละเป็นผู้จัดแจงให้เกิดชาติหน้า ดังพระบาลีว่า "กมฺมํ สตฺเต วิภชติ" ทำกรรมดี (คือบุญ) ไว้ ก็ให้ไปเกิดในมนุษย์และสวรรค์ ทำกรรมชั่ว (คือบาป) ไว้ ก็ให้ไปเกิดในนรกเป็นต้น ดังจะแลเห็นได้ชัดตามภูมิศาสตร์ธรรมที่เขียนไว้นี้ ซึ่งได้เขียนตามหลักฐานในพระไตรปิฎกทุกประการ

๘. ใครสร้างโลก

ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า กรรม สร้างโลก คือ โลกนรก หรือสัตว์นรก เกิดเพราะอกุศลกรรม คือบาป โลกมนุษย์ โลกสวรรค์ หรือมนุษย์ เทวดา เกิดเพราะกุศลกรรม คือบุญ ไม่มีตัวตนคนใดสร้าง

๙. อจินไตย ๔

สิ่งที่สามัญชนไม่ควรคิดมี ๔ อย่าง คือ ๑. พุทธ-วิสัย คือ วิสัยแห่งพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัย คือ วิสัยแห่งฌาน ๓. กัมมวิบาก คือ ผลแห่งกรรม ๔. โลก-สัณฐาน คือ สัณฐานแห่งโลก เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นวิสัยของพระสัพพัญญูพุทธเจ้า ไม่ใช่วิสัยที่สามัญชนจะพึงคิด ใครขืนคิดก็รังแต่จะเป็นบ้า

๑๐. อิสสา มานะ ความอิจฉาและอวดดี

การคิดอิจฉาคนที่เขาดีกว่าตน และความอวดดี สองประการนี้ เป็นกิเลสที่ชั่วร้าย จงระวังอย่าให้มีในสันดาน เพราะตามธรรมดาโดยมาก เมื่อเห็นผู้อื่นดีกว่าตนคนเรามักคิดอิจฉา แม้แต่เมื่อมีผู้มาพูดว่า คนนั้นเขาได้ดีอย่างนั้น ๆ หรือลูกหลานพวกพ้องของเขาได้ดีอย่างนั้น ๆ แทนที่จะ

แสดงความยินดีด้วย โดยมากมักจะเป็นไปในทำนองว่า เขามันอย่างนั้น เขามันอย่างนี้ จึงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือไม่ก็ฮื้อ อย่าเอาเขามาพูดเลย อย่างละเมียดหน่อยก็แสดงสีหน้าว่าไม่พอใจ ตัดบทเอาเรื่องอื่นมาพูดเสีย ซึ่งแสดงให้เห็นนิสัยว่าเป็นคนตกอยู่ในลักษณะอิจฉา แต่เป็นอย่างละเอียดอย่างนี้ก็ไม่ควรให้มีในสันดาน แท้จริงเรื่องเช่นนี้เราควรพยายามพูด เออออวยตามเขา ซึ่งเป็นการแสดงมุทิตาจิตพลอยยินดีไปกับเขา จึงจะควรแก่มารยาทอันดีงาม การแสดงความยินดีกับเขา และการยกย่องเขา จงพยายามอบรมให้มีในตน ก็จะปราบตัวกิเลส คืออิสสานี้ได้ คนที่คิดอิจฉาผู้อื่นที่เขาดีกว่าตนนั้น เป็นคนมีจิตใจต่ำทรามมากอย่าประพฤติ

ส่วนมานะ ความอวดดีนั้น ก็มักจะมีติดสันดานโดยมากเป็นประจำ จงระวัง เพราะธรรมดาคนทั่วไปโดยมากย่อมมีนิสัยอวดดีประจำตัว ไม่อยากจะเห็นคนอื่นดีกว่าตัวข้อนี้ จึงต้องพยายามฝึกตัวให้เป็นคนรู้จักถ่อมตัวตามหลักนิวาตธรรม คือถ่อมตัวไว้เสมออย่าไปทนงตัวว่าเราดีกว่าเขาพึงเข้าใจว่าเรายิ่งอวดดีเท่าไรก็มีแต่ทางที่คนจะนินทาไม่มี

ใครสรรเสริญ ยิ่งอวดดีเท่าใดก็ยิ่งมีคนชังน้ำหน้ามากเท่านั้น การแสดงปมเขื่องนั้น มันหมายถึงปมด้อยของตนเองอยู่ชัดๆ

๑๑.อัตตุกังสนะ ปรัมภวนะ การยกตนข่มท่าน

การยกตนข่มท่าน ได้แก่คนที่ชอบอวดรู้ว่าตัวดีเลิศอยู่เสมอ ใครจะพูดอะไรขึ้นมาก็ชอบพูดทับถมเขา อย่างนี้ก็ไม่ดี อย่าประพฤติ อันวิสัยคนฉลาดนั้นเขาพูดน้อย แต่ฟังมากและต้องระลึกไว้เสมอว่า ในที่เช่นนั้น ในกาลเช่นนั้น แก่บุคคลเช่นนั้น เรื่องนั้นควรพูดหรือไม่ ดังนี้ก็จะช่วยให้เป็นคนพูดน้อยฟังมากได้

๑๒. คารวะ นิวาตะ ความเคารพนบนอบและเสงี่ยมเจียมตัว

คุณธรรมสองข้อนี้ ใครอบรมให้มีในตนได้ จะไปอยู่ที่ใดและทำการงานในตำแหน่งใด ก็เป็นเสน่ห์แก่ผู้บังคับบัญชา จะมีแต่ความเจริญ ถ้ายิ่งในการครองชีวิตคู่ด้วยแล้วจะเป็นเสน่ห์มหานิยมอย่างดีเยี่ยม ถ้าประพฤติได้ดังนี้ ชีวิตคู่จะไม่มีทางแตกสลายได้เลย เรื่อรัว มิตรชั่ว นายชัง จะเอาดีมาแต่ไหน

๑๓. ความเพียร

ความเพียร คือความขยันบากบั่นก้าวหน้าไม่ท้อถอย เป็นคุณธรรมอันสำคัญยิ่งที่จะสร้างตนให้รุ่งเรืองในอนาคต และพึงเริ่มเสียแต่บัดนี้ไป เช่นคราวนี้เราสอบได้คะแนนเท่านี้ ก็จงตั้งใจไว้ว่า คราวหน้า จะต้องพยายามให้ได้คะแนนสูงกว่านี้ อย่าไปคิดเสียว่า ๕๐ % ก็ดีแล้ว เพราะต่อไปข้างหน้าเราจะไปเข้าศึกษาวิชาใด ก็จำเป็นต้องสอบแข่งขันโดยเอาคะแนนมากขึ้นว่ากัน ถ้าเราไปอยู่เพียง ๕๐ ๖๐% เป็นไม่มีหวัง หลักสำคัญที่ควรปฏิบัติเสียตั้งแต่บัดนี้ก็คือ เวลาครูสอน ๑. ตาเราต้องอยู่ที่ปากครู ๒. หูเราต้องอยู่ที่ปากครูใจเราต้องอยู่ที่ปากครู ให้ครบองค์ ๓ นี้จึงจะใช้ได้ ส่วนการบ้านนั้นเล่า ถ้าหากเป็นเรื่องท่องจำ ก็จงท่องให้ได้เสียตอนค่ำหนหนึ่ง รุ่งเช้าก่อนจะไปโรงเรียน ต้องท่องทวนเสียให้คล่องอีกครั้งหนึ่ง ทำได้ดังนี้ จึงจะจัดว่าเป็นนักเรียนที่ดีได้

อนึ่ง เมื่อเวลาสอบ ๑. ต้องอ่านปัญหาหรือโจทย์ให้เข้าใจดีก่อน อย่ารีบตอบ ๒. เห็นข้อไหนง่าย ตอบข้อนั้นก่อน ๓. เสร็จแล้วพักทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเสียก่อน แล้วตรวจอีกที ทำได้อย่างนี้ การสอบไล่จึงจะได้ผลดี

ส่วนในกิจการอื่น ซึ่งจะทำต่อไปเมื่อเติบโตนั้น ความเพียรนี้ทิ้งไม่ได้ จงยึดหลักภาษิตที่ว่า ความเพียรมีที่ไหน ความสำเร็จมีที่นั่น เป็นคติประจำใจไว้ ศัตรูร้ายกาจของความเพียร ก็คือความเกียจคร้าน ดังภาษิตโบราณท่านกล่าวไว้ว่า "ขี้เกียจคือปลาร้าย มากล้ำกรายให้เรือจม เอาใจเป็นปืนคม ยิงระดมให้จมไป" นี้ท่านเอาเรือสำเภามาเปรียบเทียบให้ฟังว่า เรือสำเภาจะล่มไปไม่ถึงฝั่งได้ก็เพราะปลาร้ายมาขัดขวาง จึงทำให้ล่มจมลงในทะเล ฉันใดชีวิตคนเราก็ฉันนั้น ถ้าปล่อยให้ตัวขี้เกียจเข้าสิงสู่อยู่ ก็ไม่สามารถจะรอดพ้นไปถึงฝั่งแห่งความสุขในอนาคตได้เลย ตำแหน่งในอนาคตของคนขี้เกียจก็คือ กุ๊ย จงจำไว้ว่า ก. กุ๊ย ก. เกียจ มันส่องความถึงกันอยู่ เมื่อตัวขี้เกียจนำหน้าแล้ว กุ๊ยก็ตามหลังมา โดยไม่ต้องสงสัย

๑๔. สติสัมปชัญญะ

คุณธรรม ๒ ข้อนี้ควรจะให้มีประจำตัว สติ แปลว่า ความระลึกตริกตรองทบทวนโดยรอบคอบ ในเมื่อจะทำ เมื่อกำลังทำ หรือเมื่อทำสิ่งใดลงไปแล้ว สัมปชัญญะคือ ตัวปัญญา แปลว่าความรู้ทั่ว ได้แก่วิชาต่าง ๆ ที่เราได้

ศึกษาไว้เป็นต้น เมื่อจะใช้วิชานั้นประกอบกิจสิ่งใด ก็จง พยายามคิดอ่านหาเหตุผล หาหลักวิชาให้ถูกต้อง อย่าสักแต่ว่าทำชุ่ย ๆ ไป แม้กระนั้นก็ต้องใช้สติควบคุมตรวจตราอีกชั้นหนึ่ง คิดทบทวนว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร ในที่เช่นนั้น ในกิจการเช่นนั้น ในบุคคลเช่นนั้น ในกาลเช่นนั้น ปัญญาเปรียบเหมือนคนงาน สติเหมือนนายตรวจ ที่กล่าวว่าปัญญาท่วมหัวเอาตัวไม่รอด ก็เพราะขาดสตินี้แหละเป็นสำคัญ และรวมทั้งจรรยาความประพฤติด้วย เพราะวิชาดีความประพฤติไม่ดี ก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน หรือที่เขากล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า มีแต่ปัญญา ไม่มีสติ ดังนี้ก็มี ฉะนั้นจงพยายามบำเพ็ญตนให้มีทั้งสติและปัญญา กล่าวคือมีสติสัมปชัญญะ ในทุกกรณีที่กระทำ อย่าให้มีแต่ปัญญาอย่างเดียว เพราะธรรม ๒ ประการนี้ จะพรากจากกันไม่ได้

๑๕. คุณสมบัติสตรี

อันความงามของสตรีนั้น อยู่ที่ความอ่อนโยนละมุนละมัย

การห้าวหาญฮึกฮัก เป็นศักดิ์ศรี
ของชายชาติชาตรี ในแหล่งหล้า

อ่อนละมัยทั้งกาย ทั้งวาจา
นั่นสง่าศักดิ์ศรี สตรีไทย
หญิงเป็นชาย ๆ เป็นหญิง ละทิ้งศักดิ์
จะน่ารักน่าชม ฤๅไฉน
มันสับสนปนยี่ห้อ ก่อวุ่นวาย
สงวนไว้เถอะแม่คุณ สกุลไทย

๑๖. อารีเกินขอบเขต

การอารีต้อนรับ เพื่อนต่างเพศ
มีขอบเขตสมควร เพียงแค่ไหน
เอาสติคุ้มครอง ป้องกันไว้
อย่าปล่อยให้เกินควร สงวนตัว
เราอารีเพื่อนดี เอาเรือแตก
ทำซิกแซ็กเกไป ทางฝ่ายชั่ว
มีตัวอย่างมาแล้ว ให้เร่งกลัว
พวกเพื่อนชั่วคิดร้าย ตอนปลายเอย

ตัวอย่างที่มีมาแล้วในเรื่องเช่นนี้ก็คือ เมื่อคราวไปต้อนรับทหารที่กลับจากสงครามเกาหลี ที่ท่าราชวรดิษฐ์ มีสตรีนักศึกษาแห่งสถาบันหนึ่งเธอไปกับเขาด้วย ไปพบ

พลทหารหนุ่มนายหนึ่ง ลงมายืนเคว้งคว้าง เธอจึงเข้าไปปราศรัยต้อนรับด้วยไมตรีจิตโดยสุจริต แต่ทหารหนุ่มนั้นสำคัญผิด เลยพัวพันต่อมาถึงกับให้พ่อสื่อเอาแหวนมาให้เธอ แต่พ่อสื่อเพทุบายหลอกเธอว่า แหวนนั้นเก็บตกได้และบอกขายให้ในราคาถูก ๆ เธอก็รับซื้อไว้โดยซื่อ ฝ่ายทหารหนุ่มนั้นสำคัญผิดคิดว่าเธอรับไว้ตามเจตนารมณ์ของตัว ภายหลังต่อมาได้เห็นสตรีนั้นเดินไปกับชายอื่น จะเป็นใครก็ไม่รู้ ทหารหนุ่มนั้น เกิดอารมณ์หึงหวงแล้วเอาปืนมาดักสังหารจนดับชีพกลางถนน ในเวลากลางวันแสก ๆ เหตุเรื่องนี้ เกิดที่ถนนรางน้ำ ตำบลพญาไท ใกล้ ๆ โรงเรียนปริญญาทิพย์นี่เอง นี่เป็นตัวอย่างของการอารีเกินขอบเขต จงจำไว้

๑๗. การคบเพื่อน

ขอเตือนไว้ว่า คนเราเสียหายเพราะเพื่อนไม่น้อยกว่า ๕๐% ฉะนั้น ขอให้ระวังอย่าคบเพื่อน ๔ จำพวกนี้ คือ ๑. ผู้ที่ชอบเที่ยวเตร่พร่ำเพรื่อ (จะทำให้ใจแตก) ๒. ผู้ที่ไม่เอาใจใส่ต่อการศึกษา (จะทำให้เกียจคร้าน) ๓. ผู้ที่ชอบพูดโน้มใจไปในทางกามารมณ์ (จะทำให้ฟุ้งซ่าน) ๔. ผู้ที่หมกมุ่นในการพนัน (จะทำให้ย่อยยับ)

จงเว้นคบคน ๔ จำพวกนี้เลือกคบแต่คนที่มีคุณสมบัติดี คือ ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาจะเป็นทางให้ประสพความสุขสวัสดีทั่วกัน

อนึ่ง นักศึกษาสมัยนี้ นิยมใช้คำว่าเพื่อนค่อนข้างจะฟุ่มเฟือย จึงขอโอกาสเตือนไว้ว่า มีปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์บ่อย ๆ ที่นักศึกษาหญิงรักกับผู้ชายขึ้น มักใช้คำว่าเพื่อน และขออนุญาตไปเที่ยวเตร่ และดูภาพยนตร์ด้วยกันแล้วในที่สุดก็เสียคน และการศึกษาก็ล้มเหลวไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย อย่างนี้มีอยู่เนือง ๆ

ขอให้เข้าใจเสียให้ดีว่า ความรักของหนุ่มสาว มิใช่อื่นไกล จะเรียกชื่อให้ตรงตามสภาพหรือธาตุแท้ของความรักก็คือ ความติดใจระหว่างเพศ นั่นเอง มิใช่อื่นไกล ซึ่งทางธรรมเรียกว่า กิเลส คือราคะ ซึ่งย่อมมีประจำอยู่ในหมู่ปุถุชนทุกคน จะขอเตือนเพียงสั้น ๆ ว่า อย่ารักในวัยเรียนเป็นการดีที่สุด หรือถ้าหากบังเอิญมีขึ้น ก็จงระวังให้อยู่ในขอบเขต ในชั้นเชิง อย่าปล่อยตัวจนถึงกับไปเที่ยวด้วยกันโดยอาศัยคำว่า เพื่อน ขึ้นบังหน้าเลย อันราคะนี้มีพิษร้ายแรงมาก ถ้าไม่ระวัง ปล่อยให้ใกล้ชิดกันแล้ว ร้อยทั้งร้อย

เอาตัวไม่รอด เพราะมันมีกระแสดึงดูดซึ่งกันและกัน เหมือนกระแสไฟฟ้านั้นเทียว ถ้าลงว่า ๒ สายกระทบกันแล้ว เป็นไม่ได้การ

๑๘. ชีวิตกับความรัก

ชีวิตมีค่ามากกว่าความรัก อย่าทำลายชีวิต เพราะเหตุแห่งความรัก ถ้าขืนทำลงจะเป็นเรื่องขายหน้า อ่อนแอขี้แพ้ บ้องตื้น ไม่มีใครเขาว่าดีเลย การตายแบบนี้ ไม่เรียกว่า ฮีโร อย่างที่ชอบพูดกันอยู่สมัยนี้ แท้จริงควรเรียกว่า ฮีโน จงจำไว้

เพิ่มเติม

ด้วยมีวัดใหญ่บางแห่งในพระนคร ได้ปฏิบัติตามแบบนี้ โดยในวันธรรมสวนะ ให้อุบาสกอุบาสิกานั่งสมาธิในเวลาที่พระทำวัตร และให้พระเณรนั่งสมาธิในเวลาที่อุบาสกอุบาสิกาทำวัตร แทนที่จะนั่งคุยกันหรือนั่งคิดอะไรฟุ้งซ่านโดยไม่มีประโยชน์ ส่วนการเดินจงกรมท่านก็ได้แนะนำไปให้ แต่ใครจะปฏิบัติที่ไหนได้ก็แล้วแต่ความสะดวกของตน ญาติโยมบางคนอายุมาก ไม่สามารถจะเดินจงกรมได้ก็ไม่เป็นไร จะปฏิบัติเพียงนั่งสมาธิก็ได้ และให้พยายามหาโอกาสปฏิบัติในยามว่าง และหมั่นปฏิบัติไว้เสมอ ๆ ให้เป็นปกติจะดีมาก

เมื่อท่านได้แนะนำให้ปฏิบัติกันประมาณ ๑ เดือน และปฏิบัติแม้เพียงวิธีที่ ๑ ก็มีอุบาสิกาคนหนึ่งมาบอกท่านว่า เคยเป็นโรคประสาทและหัวใจอ่อนมานาน ครั้นได้ปฏิบัติตามแบบนี้แล้ว เดี๋ยวนี้โรคนั้นหาย เวลานี้รู้สึกว่าจิตใจปลอดโปร่งสบายดีมาก จึงมาเรียนให้ท่านทราบ นี่ก็นับว่าเป็นผลพลอยได้ของการปฏิบัติวิปัสสนาประการหนึ่งในหลายประการ ซึ่งไม่จำเป็นต้องนำมากล่าวในที่นี้ ขอ

ให้ท่านลองปฏิบัติดูเถิดจะได้ผล สงบสุขกว่าแต่ก่อนอย่างไร ท่านจะรู้รสด้วยตัวของท่านเอง ดังที่พระพุทธโฆษาจารย์ ผู้รจนาอรรถกถาสติปัฏฐานสูตรท่านกล่าวไว้ ดังที่ได้ยกขึ้นกล่าวมาแล้วนั้น

ตามที่ได้กล่าวมาในตอนต้นนั้น เพียงแต่กรุยทางให้เห็นว่าสมถะกับวิปัสสนา ต่างกันอย่างไร มีผู้สนใจพากันมาขอ ข้าพเจ้าได้แจกไปหมดแล้ว ก็ยังมีผู้ตามมาขออีก ข้าพเจ้าจึงได้พิมพ์ขึ้นอีก และมีบันทึกเพิ่มเติมดังปรากฏต่อไปนี้

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น จำต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระบรมศาสดาทรงเทศนาประมวลการปฏิบัติมารวมไว้ในพระสูตรนี้ทั้งสิ้น

ในพระสูตรนี้ จัดเป็นหมวดใหญ่ๆ ได้ ๔ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และแต่ละหมวดยังแยกแยะออกไปอีกมากฐาน แต่ในที่นี้จะนำมาพูดเฉพาะกายานุปัสสนาสติ-

ปัฏฐานแต่บางส่วนเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมด ดังจะเห็นในบันทึกต่อไปนี้

มีปรากฏในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตรว่า ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่นั้น พวกชาวกุรุอันเป็นถิ่นที่พระองค์ทรงแสดงพระสูตรนี้ เขาสนใจเจริญสติปัฏฐานกันมาก จนถึงกับว่า แม้หญิงที่ทอผ้าหรือตักน้ำเขาก็เจริญกันถึงกับว่า ถ้าเขาพบปะกัน มักจะถามกันว่าแม่คุณ แม่ได้เจริญสติปัฏฐานข้อใดบ้าง ถ้าตอบว่าเปล่าไม่ได้เจริญเลย ก็จะถูกตำหนิว่า ท่านเสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ชีวิตของท่านไร้ค่าเสียแล้ว

แต่ถ้าผู้ใดตอบว่าได้เจริญข้อนั้นข้อนี้ ก็จะได้รับสาธุการว่า ท่านไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ชีวิตของท่านมีค่ามาก นี้เป็นทิฏฐานุคติ ว่าพวกเราควรจะปฏิบัติกันหรือไม่ และพึงเข้าใจว่า แม้ปฏิบัติเท่าที่ปรากฏในบันทึกย่อนี้ ถ้าปฏิบัติได้จริงจังก็จะส่งผลให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จนถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ตามนัยที่พระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวยืนยันไว้ ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตรนั้น ทุกประการ

บันทึกย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนา

ให้นั่งสมาธิ และเดินจงกรมสลับกัน การนั่งสมาธิจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หลับตาตั้งตัวตรง หรือภาวนาเมื่อเข้านอนจนหลับไปก็ได้ไม่มีข้อห้าม มีการปฏิบัติโดยย่อเป็น ๒ วิธี โดยมนสิการเป็นคำภาวนาดังต่อไปนี้ –

วิธีที่ ๑

นั่ง ว่า "พุท ๑" เมื่อหายใจเข้าว่า "โธ ๑" เมื่อหายใจออกและว่า "พุท ๒" เมื่อหายใจเข้าว่า "โธ ๒" เมื่อหายใจออกแล้วว่าเรียงลำดับเป็นคู่ ๆ ต่อไปดังนี้ จาก ๓ จนถึง "พุท ๑๐" "โธ ๑๐" แล้วทบทวนจาก ๑ ไปถึง ๑๐ ทำนองเดียวกัน ๓๐ นาที

เดิน ว่า "ร่างกระดูกก้าวไป ๑" เมื่อก้าวเท้าเดินและว่า "ร่างกระดูกก้าวไป ๒" เมื่อก้าวต่อไปแล้วว่าเรียงลำดับเป็นคู่ ๆ ต่อไปดังนี้ จาก ๓ จนถึง "ร่างกระดูกก้าวไป ๑๐ แล้วเดินว่าทบทวนจาก ๑ ถึง ๑๐ ก้าว ทำนองเดียวกัน ๓๐ นาที ๗ วัน

วิธีที่ ๒

นั่ง ว่า "นี่ลมหายใจเข้า ๑" เมื่อหายใจเข้า "นี่ลมหายใจออก ๑" เมื่อหายใจออกและว่า "นี่ลมหายใจเข้า ๒" เมื่อหายใจเข้าว่า "นี่ลมหายใจออก ๒" เมื่อหายใจออก แล้วว่าเรียงลำดับไปเป็นคู่ ๆ ต่อไปดังนี้ จาก ๓ จนถึง "นี่ลมหายใจเข้า ๑๐" "นี่ลมหายใจออก ๑๐" แล้วว่า "ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดหายใจ ไม่ใช่การหายใจของสัตว์หรือบุคคลใด เป็นแต่ลมที่เกิดจากจิต ทำกิจตามหน้าที่แห่งสภาวธรรม คือเข้า ๆ ออก ๆ อยู่เพื่อเลี้ยงร่างกายเท่านั้น" แล้วทบทวนจาก ๑ ถึง ๑๐ ทำนองเดียวกันนั้น ๓๐ นาที โดยเอาวิธีที่ ๑ มาทำสลับกันไปด้วย

เดิน ว่า "จิตให้ล้มผลัก, ร่างกระดูกก้าวไป ๑" เมื่อก้าวเท้าเดินว่า "จิตให้ล้มผลักร่างกระดูกก้าวไป ๒" เมื่อก้าวต่อไปแล้วว่าเรียงลำดับเป็นคู่ ๆ ต่อไปดังนี้ จาก ๓ จนถึง "จิตให้ล้มผลัก, ร่างกระดูกก้าวไป ๑๐" แล้วว่า "ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดเดิน ไม่

ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลใด เป็นแต่ลมที่เกิดจากจิต ทำกิจตามหน้าที่แห่งสภาวธรรม คือผลักร่างกระดูกให้ก้าวไปเท่านั้น" แล้วทบทวนจาก ๑ ถึง ๑๐ ก้าว ทำนองเดียวกันนั้น ๓๐ นาที โดยเอาวิธีที่ ๑ มาทำสลับกันไปด้วย

คำอธิบายการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิโดยวิธีกำหนดลมหายใจดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ถ้าไม่รู้รูปนามปรมัตถ์เป็นสมถะ ถ้ารู้รูปนามปรมัตถ์ก็เป็นวิปัสสนา เพราะวิปัสสนานั้น ต้องเอารูปนามปรมัตถ์เป็นอารมณ์

พึงเข้าใจว่า ลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นรูปที่เกิดจากจิต จิตเป็นนาม และให้เอาสติคุมจิตให้จดจ่ออยู่ที่ช่องจมูก สังเกตดูลมเข้าลมออกทุกขณะที่หายใจเข้าหายใจออก ตามนัยแห่งการปฏิบัติ ท่านให้ถือว่าลมหายใจเข้าเกิดเมื่อขณะที่ลมนั้นกระจมูก พอผ่านวับเข้าไปก็ดับ และลมหายใจออกเกิดเมื่อขณะที่ลมนั้นกระทบจมูก พอผ่านวับออกมาก็ดับ แล้วก็มีจิตอีกดวงหนึ่งเกิดประกอบด้วยสติเจตสิก และปัญญาเจตสิก คือวิปัสสนาญาณ

กำหนดรู้ตามไปด้วยทุกขณะที่หายใจเข้าหายใจออก รู้อย่างนี้เรียกว่า อุทยัพยญาณ เป็นไปกับด้วยนามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจยปริคคหญาณ และจงพยายามนึกในใจว่าไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดหายใจ ไม่ใช่การหายใจของสัตว์หรือบุคคลใด มันเป็นแต่รูปกับนามทำกิจของมันตามหน้าที่แห่งสภาวธรรม คือจิตก่อให้เกิดลมหายใจเข้าออกอยู่เพื่อเลี้ยงรักษาร่างกายเท่านั้น นึกดังนี้ประกอบไว้เสมอ ๆ

คำอธิบายการเดินจงกรม

ให้เดินช้า ๆ ทอดสายตาไปข้างหน้าพอชำเลืองเห็นปลายเท้าไว ๆ เอามือไพล่หลัง หรือจะถือไม้เท้าก็ไม่ห้าม จะก้าวเท้าไหนก่อนก็ได้ เดินในห้องหรือที่อื่นก็ได้ เมื่อเดินสุดปลายทางก็เดินวงกลับอย่างธรรมดา ไม่ต้องหยุดทำท่ากลับอย่างไร

พึงเข้าใจว่า การเดินจงกรมในวิธีที่ ๑ นั้น ท่านประสงค์ให้รู้ว่า อาการที่ร่างกระดูกก้าวไปแต่ละก้าวนั้นเรียกว่ากายวิญญัติรูปในปรมัตถ์ เมื่อขณะก้าวหมายความว่ารูปนั้นเกิด เมื่อขณะเหยียบลงหมายความว่ารูปนั้นดับ ดังนั้นจึงต้องระวังคำภาวนาว่า "ร่างกระดูกก้าวไป" นั้น

ให้ดี คำว่า "ไป" ให้พอดีกับขณะเท้าถึงพื้น อย่าให้เร็วหรือช้ากว่ากันจึงจะใช้ได้

เมื่อขณะก้าวไปนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติ มีจิตดวงหนึ่งซึ่งประกอบด้วยสติเจตสิก และปัญญาเจตสิก คือวิปัสสนาญาณ กำหนดรู้ตามไปทุกขณะ ว่ากายวิญญัติรูปนี้ เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะที่ยกเท้าก้าวไปและเหยียบลงนั้น รู้อย่างนี้เรียกว่า อุทยัพยญาณเป็นไปกับด้วยนามรูป ปริจเฉทญาณ

ส่วนการเดินจงกรมในวิธีที่ ๒ นั้น ท่านประสงค์ให้รู้ว่า การที่เท้าก้าวไปนั้น เป็นเพราะเหตุอะไร จึงมีคำมนสิการว่า "จิตให้ลมผลัก, ร่างกระดูกก้าวไป" เหมือนคำตอบว่าเป็นเพราะจิตให้ลมผลัก ร่างกระดูกจึงก้าวไป และต้องระวังคำภาวนาว่า "จิตให้ลมผลัก" นั้นให้ดี คำว่า "ผลัก" ให้พอดีกับขณะที่ยกเท้าขึ้น อย่าให้เร็วหรือช้ากว่ากัน จึงจะใช้ได้ และต้องเดิน ให้ช้าที่สุด เมื่อยกเท้าขึ้นให้ไว้จังหวะนิดหนึ่งจึงค่อยก้าวไป ตรงนี้สำคัญมาก ว่าโดยสภาวธรรมในปรมัตถ์ จิตเป็นนาม ก่อให้เกิดลมผลักร่างกระดูกให้ก้าวไป ลมและ

อาการแห่งร่างกระดูกที่ก้าวไปนั้น เป็นรูป ที่เกิดจากจิต พูดตามภาษาปรมัตถ์ว่า จิตที่คิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน เป็นปัจจัยให้เกิดธาตุลม แล้วลมนั้นก็เป็นปัจจัยให้ร่างกระดูกก้าวไป ซึ่งเรียกว่าทำให้เกิดวิญญัติรูปขึ้น พูดให้เข้าใจง่ายตามสภาวธรรมในปรมัตถ์ก็ว่า จิตเกิดขึ้นก่อให้เกิดลมแล้วก็ดับ ลมเกิดขึ้น ผลักร่างกระดูกแล้วก็ดับ วิญญัติ-รูปเกิดเมื่อก้าวไป พอเท้าถึงพื้นก็ดับ แล้วก็มีจิตอีกดวงหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยสติเจตสิก และปัญญาเจตสิก คือ วิปัสสนาญาณ กำหนดรู้ตามไปด้วยทุกขณะที่ก้าวเท้าเดินไปนั้น รู้อย่างนี้ เรียกว่าอุทยัพยญาณ เป็นไปกับด้วยนามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจัยปริคคหญาณ

ท่านต้องลงมือปฏิบัติดังกล่าวมา จึงจะเกิดวิปัสสนา-ญาณ ทำลายสักกายทิฏฐิได้ เพียงแต่อ่านและเข้าใจเรื่องที่กล่าวมานี้ยังไม่พอท่านต้องลงมือทำการปฏิบัติด้วยให้เป็นภาวนาญาณขึ้น จะได้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายแหล่ในร่างกายนี้ ล้วนแต่เป็นเรื่องของรูปกับนามเกิดขึ้นทำกิจตามหน้าที่ของเขาแล้วก็ดับทะยอยกันไป ไม่ยั่งยืนคงที่ เมื่อวิปัสสนา-ญาณเกิดก็จะรู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ล้วนตกอยู่ใน

ลักษณะเป็นอนิจจํ ไม่เที่ยง ทุกฺขํ เป็นกองทุกข์ อนตฺตา ไม่ใช่ตัวตน ที่ใครจะบังคับบัญชาว่าขอให้เป็นอย่างนั้นอย่าเป็นอย่างนี้ ตามประสงค์นั้นไม่ได้ เมื่อสมาธิแก่กล้าก็จะเป็นมรรคญาณ ประหาณกิเลสให้เด็ดขาด ปฏิบัติเพียงเท่านี้ ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ เป็นชั้น ๆ ไปตามกำลังแห่งวิปัสสนาญาณ ข้อสำคัญต้องเพียรทำให้มาก ๆ อย่าทอดทิ้งจึงจะได้ผล วิธีดังกล่าวนี้เป็นเคล็ดของการปฏิบัติในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้ผ่านการทดสอบมาแล้วด้วยดี

ภายหลังที่ท่านได้ผ่านการปฏิบัติ ๒ วิธี ดังกล่าวมาแล้ว ท่านควรปฏิบัติดังจะกล่าวต่อไปนี้เพิ่มขึ้นอีก คือเมื่อท่านเคลื่อนไหวร่างกาย หรืออวัยวะ เพื่อทำกิจการใด ๆ ท่านต้องใช้สติควบคุมการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ทุกขณะ เช่นเมื่อท่านอยากจะนั่งนั่งลง จะลุกขึ้น จะหยิบเสื่อผ้าเครื่องนุ่งห่ม หรือเคี้ยวสิ่งใด ๆ เป็นต้น ท่านต้องมนสิการว่า "จิตให้ลมผลักร่างกระดูก นั่งลง ยืนขึ้น หยิบเสื่อผ้าเครื่องนุ่งห่ม หรือเคี้ยว" ฯลฯ และพยายามนึกในใจว่า "ไม่มีสัตว์หรือบุคคลใดนั่ง และไม่ใช่การนั่งของสัตว์

หรือบุคคลใด" ฯลฯ มันเป็นแต่รูปกับนาม ทำกิจของมันตามหน้าที่แห่งสภาวธรรม นึกดังนี้ประกอบไว้เสมอ ๆ

แต่เมื่อท่านอยากจะทำอะไร ๆ โดยไม่ต้องอาศัยใช้ร่างกระดูก เช่นว่าจะดื่ม หรือจะกลืนอะไร ๆ เป็นต้น ท่านต้องมนสิการว่า "จิตให้ลมดื่ม หรือ จิตให้ลมกลืน" ฯลฯ แทนคำมนสิการที่ว่า "จิตให้ลมผลักร่างกระดูก" และพยายามนึกในใจว่า "ไม่มีสัตว์หรือบุคคลใดดื่ม ไม่ใช่การดื่มของสัตว์หรือบุคคลใด" ฯลฯ มันเป็นแต่เพียงรูปกับนาม ทำกิจของมันตามหน้าที่แห่งสภาวธรรม นึกดังนี้ประกอบไว้เสมอ ๆ

ข้อปฏิบัติดังกล่าวมานี้ เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยตรง แม้ท่านจะยังไม่ได้บรรลุในชาตินี้ ก็จะเป็นนิสัยปัจจัยไปชาติหน้า และนำให้เกิดในสุคติภูมิ ซึ่งจะต้องได้บรรลุมรรคผลนิพพานต่อไปโดยแน่นอน ช้าหรือเร็วสุดแต่ความเพียรและปัญญาบารมี และผลพลอยได้ในปัจจุบัน ก็จะช่วยให้มีสติและปัญญาดีขึ้น ทั้งจะแก้โรคประสาทและความดันโลหิตได้ ซึ่งได้เคยปรากฏผลมาแล้ว

ถ้าต้องการความรู้กว้างขวางกว่านี้ ขอให้ดูหนังสือพระพุทธโอวาท อย่า ๑ จง ๒ ซึ่งข้าพเจ้าเขียนไว้อีกเล่มหนึ่งนั้น ก็จะได้ความรู้กว้างขวางขึ้นอีกตามสมควร.

พระทิพย์ปริญญา

๒๔ ตุลาคม ๒๕๐๙

๒๓๖/๑ ซอยธรรมนูญ อ. เมือง จ. นนทบุรี

ปัญหา

๑. คำว่าพุทธศาสนิกชน หมายความว่ากระไร ?
๒. อะไรเป็นสัญญลักษณ์ของพุทธศาสนิกชน ?
๓. พระพุทธศาสนา คืออะไร ?
๔. จุดมุ่งหมายในเบื้องต้นของพระพุทธศาสนาคืออะไร ?
๕. นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่มีหลักฐานที่อ้างอย่างไร?
๖. นรกอยู่ที่ไหน จงชี้ตัวอย่างมาให้เห็น ?
๗. นรกใหญ่มีกี่ขุม และมีชื่ออย่างไร ?
๘. นรกเป็นถิ่นที่เกิดของบุคคลชนิดใด ?
๙. สวรรค์อยู่ที่ไหน จงชี้ตัวอย่างมาให้เห็น ?
๑๐. สวรรค์มีกี่ชั้น และมีชื่ออย่างไรบ้าง ?
๑๑. สวรรค์ เป็นถิ่นที่เกิดของบุคคลชนิดใด ?
๑๒. พระพุทธเจ้าประเสริฐอย่างไร ?
๑๓. เกลสมาร ที่พระพุทธเจ้าตัดได้นั้นคืออะไร ?
๑๔. พระนามของพระพุทธเจ้าว่า "โลกวิทู" หมายความว่ากระไร ?

๑๕. พระนามของพระพุทธเจ้าว่า สัตถาเทวมนุสสานัง หมายความว่ากระไร ?

๑๖. โอฆะ ๔ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละนั้นคืออะไร ?

๑๗. ที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงชี้ทางบรรเทาทุกข์ ชี้สุขเกษมสานต์ และชี้ทางพระนฤพานนั้น หมายความว่ากระไร ?

๑๘. พร้อมะบุญจพิธจักษุจรัสวิมลใส ที่ว่าพระพุทธเจ้ามีจักษุ คือนัยน์ตา ๕ อย่างนั้น คืออะไรบ้าง ?

๑๙. พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร จงชี้แจงแต่โดยย่อ ?

๒๐. หลักสำคัญแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเรียกว่า "โอวาทปาฏิโมกข์" นั้น มีกี่ประการคืออะไรบ้าง ?

๒๑. บาป คืออะไร ?

๒๒. บุญ คืออะไร ?

๒๓. ตามหลักทั่วไปมีว่า บาปก็ดี บุญก็ดี ย่อมติดตามบุคคลผู้กระทำไปเสมือนเงาตามตัว จึงมีปัญหาว่าจะทำบุญล้างบาปได้อย่างไรหรือไม่ ?

๒๔. อนันตริยกรรม ๕ คืออะไรบ้าง จะทำบุญล้างได้หรือไม่ ?

๒๕. วิธีทำจิตให้ผ่องแผ้วนั้น ทำอย่างไร ?

๒๖. กัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา มีกี่อย่างคืออะไรบ้าง ?

๒๗. สมถะกัมมัฏฐาน คืออะไร ?

๒๘. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออะไร ?

๒๙. การนั่งภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า "โธ" เมื่อหายใจออก เป็นสมถะหรือวิปัสสนา ?

๓๐. ในทางปรมัตถ์ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่าอะไร จิตและสติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนั้น เรียกว่าอะไร ?

๓๑. ลมหายใจเข้า เกิดเมื่อไร และดับเมื่อไร ?

๓๒. จิตและสติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้านั้น เกิดเมื่อไร และดับเมื่อไร ?

๓๓. ลมหายใจออก เกิดเมื่อไร และดับเมื่อไร ?

๓๔. จิตและสติที่กำหนดรู้ลมหายใจออกนั้น เกิดเมื่อไร และดับเมื่อไร ?

๓๕. การรู้เห็นรูปนามเกิดดับนั้น มีประโยชน์อย่างไร ?

๓๖. จุดมุ่งหมายของวิปัสสนา คือไตรลักษณ์นั้นใช่

หรือไม่ ? และอยากทราบว่า ไตรลักษณ์นั้น คือ
อะไร ?

๓๗. ไตรลักษณ์นั้น มีประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้างหรือไม่ ?

ตอบปัญหา

---

๑. พุทธศาสนิกชน หมายความว่าเป็นคนที่นับถือพระพุทธศาสนา ประพฤติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

๒. สัญญลักษณ์ของพุทธศาสนิกชน ก็คือ

(๑) นับถือเทอดทูนพระพุทธเจ้าไว้ในที่เคารพสักการะเหนือสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

(๒) เคารพนับถือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

(๓) เคารพนับถือพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า

๓. พระพุทธศาสนา คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงบัญญัติเป็นระเบียบปฏิบัติไว้

๔. จุดหมายในเบื้องต้นของพระพุทธศาสนา คือมิให้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ว่าคนหรือสัตว์ให้มีใจเมตตา กรุณา ต่อกันทั่ว ๆ ไป

๕. นรกและสวรรค์มีจริง ดังหลักฐานบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "นิรยํ ปาปกมฺมนฺตา ปุญฺญกมฺมา จ สุคตึ" ซึ่งแปลว่าผู้ที่ทำบาป ย่อมไปเกิดในนรก ผู้ที่ทำบุญย่อมไปเกิดในสวรรค์ ดังนี้

๖. นรก อยู่ใต้ดิน ดังมีเรื่องเทวทัตเป็นตัวอย่างที่ถูกแผ่นดินสูบลงไปเกิดอยู่ในอเวจีนรกนั้น

๗. นรกใหญ่มี ๘ ขุม คือ ๑. สัญชีวะ ๒. กาฬสุตตะ ๓.สังฆาฏะ ๔. โรรุวะ ๕. มหาโรรุวะ ๖. ตาปนะ ๗. มหาตาปนะ ๘. อเวจี

๘. นรก เป็นถิ่นที่เกิดของคนทำบาป เช่นคนประพฤติผิดศีล ๕ เป็นต้น

๙. สวรรค์ อยู่บนฟ้า ดังมีเรื่องธัมมิกะอุบาสกผู้ใจบุญปรากฏอยู่ในธรรมบทเป็นหลักฐานว่า เมื่อตายจากมนุษย์แล้วขึ้นไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

๑๐. สวรรค์ มี ๖ ชั้น และมีชื่อดังนี้คือ ๑. จาตุม-

มหาราชิกา ๒. ดาวดิงสา (หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ดาวดึงส์) ๓. ยามา ๔. ดุสิตา (หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า ดุสิต) ๕. นิมมานรดี ๖. ปรนิมมิตวสวัตติ

๑๑. สวรรค์ เป็นถิ่นที่เกิดของคนที่ทำบุญ เช่นให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นต้น คนพวกนี้เมื่อตายจากมนุษย์แล้วจะได้ไปเกิดบนสวรรค์ ดังมีเรื่องธัมมิกะอุบาสกผู้ใจบุญเป็นตัวอย่างปรากฏอยู่

๑๒. ความประเสริฐของพระพุทธเจ้ามีมากเหลือล้นดังปรากฏในบทสวดมนต์ตอนพุทธคุณที่นักเรียนสวดอยู่ทุกวันนั้น แต่เมื่อจะกล่าวสรุปแต่โดยย่อก็คือ พระองค์เพรียบพร้อมด้วยพระคุณ ๓ ประการ คือ

๑. พระปาริสุทธิคุณ (คือพระองค์บริสุทธิ์ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งสิ้น)

๒. พระปัญญาคุณ (คือทรงรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยพระองค์เอง ทั่วโลกตลอดทั้งนิพพาน)

๓. พระกรุณาคุณ (คือ ทรงมีพระมหากรุณาสั่งสอนหวังให้สัตวโลกทั้งปวงพ้นจากทุกข์)

๑๓. เกลสมาร ที่พระพุทธเจ้าตัดได้นั้น คืออกุศลมูล ๓

กล่าว คือ โลภะ โทสะ โมหะ

๑๔. พระนามของพระพุทธเจ้าว่า "โลกวิทู" หมายความว่า พระองค์รู้แจ้งซึ่งโลกทั้งมวล ตั้งแต่โลกนรก โลกมนุษย์ โลกเทวดา คือสวรรค์และพรหม มีอยู่อย่างไร พระองค์รู้แจ้งเห็นจริงทั้งสิ้น

๑๕. พระนามของพระพุทธเจ้าว่า " สัตถา เทวะมนุสสานัง " หมายความว่า พระองค์เป็นบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายตลอดทั้งพรหม

๑๖. โอฆะ ๔ คือ

๑. กามโอฆะ ได้แก่ตัณหาที่เป็นไปในกามภพ

๒. ภวโอฆะ ได้แก่ตัณหาที่เป็นไปในรูปภพและอรูปภพ

๓. ทิฏฐิโอฆะ ได้แก่มิจฉาทิฏฐิ

๔. อวิชชาโอฆะ ได้แก่อวิชชา (คือ โมหะ)

๑๗. ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ทางบรรเทาทุกข์ก็คือให้ปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม เพื่อบรรเทาความทุกข์ ความเดือดร้อนแห่งชีวิตประจำวัน ที่ว่าทรงชี้สุขเกษมสานต์ ก็คือให้ทำบุญให้ทานเป็นต้น อันเป็นวิถีท

จะทำตนให้ได้รับสุขในชาติหน้า ที่ว่าทรงชี้ทางพระนฤพาน ก็คือให้ปฏิบัติวิปัสสนา อันเป็นทางที่จะได้บรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นบรมสุขปราศจากทุกข์ภัยทั้งมวล

๑๘. พระพุทธเจ้ามีจักษุ ๕ อย่างนั้น คือ

๑. มังษจักษุ คือตาเนื้ออย่างธรรมดา แต่เป็นพิเศษสำหรับพระพุทธองค์ ทรงทอดพระเนตรเห็นได้แจ่มใสทั้งในที่ใกล้ที่ไกล ผิดกว่าสามัญชน

๒. ทิพพจักษุ ตาทิพย์ คือที่ทรงเล็งเห็นหมู่สัตว์เป็นไปต่าง ๆ ด้วยอำนาจกรรมของตน

๓. ปัญญาจักษุ ตาคือปัญญา คือที่ทรงพิจารณาเห็นธรรม มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น

๔. พุทธจักษุ ตาพระพุทธเจ้า คือที่ทรงพิจารณาเห็นอุปนิสัยของเวไนยสัตว์ว่า สัตว์จำพวกไหนจะต้องแนะนำสั่งสอนด้วยวิธีใด

๕. สมันตจักษุ ตาเห็นรอบคอบ คือพระองค์ทราบสภาวธรรมทั้งปวงโดยสิ้นเชิง กล่าวคือพระสัพพัญญุตญาณ ทรงรู้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีที่

ติดขัด

๑๙. หลักธรรมอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น ก็คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งกล่าวแต่โดยย่อดังต่อไปนี้

๑. ทุกขสัจ ได้แก่ทุกข์กาย ทุกข์ใจเป็นต้น

๒. สมุทัยสัจ ได้แก่ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๓. นิโรธสัจ ได้แก่นิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ และตัณหา

๔. มรรคสัจ ได้แก่ข้อปฏิบัติที่จะให้ถึงพระนิพพาน

๒๐. หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเรียกว่า โอวาทปาติโมกข์นั้นมี ๓ ประการ คือ

๑. อย่าทำบาป ดังบาลีว่า สพฺพปาปสฺส อกรณํ

๒. จงทำบุญ ดังบาลีว่า กุสลสฺสูปสมฺปทา

๓. จงทำจิตให้ผ่องแผ้ว ดังบาลีว่า สจิตฺตปริโยทปนํ

๒๑. บาป คือการประพฤติผิดศีล ๕ เป็นต้นเรียกว่าบาป

๒๒. บุญ คือการทำบุญใส่บาตรและให้ทานต่าง ๆ แก่คนพิการ คนป่วยเป็นต้น เรียกว่าบุญ

๒๓. ทำบุญล้างบาปได้ เช่นเราทำบุญไว้มาก ๆ แม้จะ

พลาดพลั้งทำบาปลงไปบ้าง แต่ถ้าบาปน้อยกว่าบุญแล้ว บุญที่มีกำลังมากก็ชิงให้ผลได้ก่อน แม้บาปจะมีอยู่ เมื่อยังไม่ได้โอกาสให้ผลก็ชะงักอยู่ ยังทำอะไรแก่เราไม่ได้ ผลจึงเท่ากับบุญนั้นล้างบาปอยู่ในตัว มีข้อยกเว้นแต่อนันตริยกรรม ๕ คือ ๑. ฆ่ามารดา ๒. ฆ่าบิดา ๓. ฆ่าพระอรหันต์ ๔. ประทุษร้ายพระพุทธเจ้า แม้เพียงทำให้พระ-บาทห้อเลือด ๕. ทำสงฆ์ให้แตกร้าวกัน เหล่านี้ไม่มีทางที่จะเอาอะไรมาลบล้างได้ ตายแล้วต้องไปเกิดในอเวจีนรกทันที

๒๔. อนันตริยกรรม ๕ คือ ๑. ฆ่ามารดา ๒. ฆ่าบิดา ๓. ฆ่าพระอรหันต์ ๔. ประทุษร้ายพระพุทธเจ้า แม้เพียงทำให้พระบาทห้อเลือด ๕. ทำสงฆ์ให้แตกร้าวกัน กรรมเหล่านี้จะทำบุญล้างก็ไม่ได้

๒๕. วิธีทำจิตให้ผ่องแผ้ว ก็คือปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒๖. กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ สมถะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒๗. สมถะกัมมัฏฐาน คือวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตสงบ

๒๘. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญารู้เห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ อันเป็นทางที่จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

๒๙. การนั่งภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า ว่า "โธ" เมื่อหายใจออกนั้น เป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา คือ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้รูปนามก็เป็นสมถะ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้รูปนามก็เป็นวิปัสสนา

๓๐. ในทางปรมัตถ์ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เรียกว่ารูปที่เกิดจากจิต ส่วนจิตหน้าซึ่งก่อให้เกิดลมกับจิตหลังและสติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เรียกว่า นาม

๓๑. ลมหายใจเข้า เกิดเมื่อขณะลมเข้ากระทบริมช่องจมูก เมื่อลมนั้นผ่านวับจากช่องจมูกเข้าไป เรียกว่าดับ

๓๒. จิตและสติ ที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้านั้น พอลมหายใจเข้ากระทบริมช่องจมูก ก็เกิดทันที พอลมหายใจเข้าผ่านวับไป ก็ดับตามกันไปทันที

๓๓. ลมหายใจออก เกิดเมื่อขณะลมออกกระทบริมช่องจมูก เมื่อลมนั้นผ่านวับออกไป เรียกว่าดับ

๓๔. จิตและสติ ที่กำหนดรู้ลมหายใจออกนั้น พอลมหายใจออกกระทบริมช่องจมูก ก็เกิดทันที พอลมหายใจออกผ่านวับไป ก็ดับตามกันไปทันที

๓๕. การรู้เห็นรูปนามเกิดดับ มีประโยชน์ในอันจะให้อุทยัพพยญาณเกิดขึ้นเพื่อรู้เห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญา

๓๖. จุดมุ่งหมายของวิปัสสนา ก็คือไตรลักษณ์ใช่แล้ว และไตรลักณ์นั้นคือ ๑. อนิจฺจํ ความที่รูปนามเป็นของไม่เที่ยง ๒. ทุกฺขํ ความที่รูปนามตกอยู่ในกองทุกข์ ๓. อนตฺตา ความที่รูปนามไม่ใช่ตัวตนที่ใครจะบังคับให้อยู่ในอำนาจได้ (ต้องดูข้อ ๓๕ ประกอบกัน)

๓๗. ไตรลักษณ์มีประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก แม้ไม่ต้องครบทั้ง ๓ เพียงแต่ อนิจฺจํ อย่างเดียวก็มีประโยชน์เหลือหลาย คือพยายามให้มีสติระลึกไว้เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก

ไม่มีอะไรเที่ยงยั่งยืน คือทุกสิ่งทุกอย่าง ย่อมมีความผันแปรไปเป็นธรรมดา ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็วและมากหรือน้อยเท่านั้น เมื่อเราฝึกฝนตนให้มีสติระลึกถึงหลักนี้ไว้ได้แล้ว หากมีความผันแปรใด ๆ เกิดขึ้น จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวแก่ทรัพย์สมบัติหรือส่วนบุคคลก็ตาม เช่นความรักไม่สมหวังหรือสมหวังแล้วได้แตกสลายไปหรือมีการพลัด-พรากจากกันทั้งเป็นหรือจากกันตายก็ตาม เมื่อเรามีสติระลึกได้ว่า มันเป็นเรื่อง อนิจจํตามสภาพของมัน ดังนี้ก็จะบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจลงได้ไม่มากก็น้อย เพราะเหตุที่เรารู้เท่าทันสภาพของมันล่วงหน้าไว้แล้ว รักนี้สูญเสียไปรักใหม่ก็ย่อมมีได้ ในเมื่อชีวิตยังมีอยู่ เมื่อคิดได้ดังนี้ ก็จะไม่หุนหันพลันแล่นทำลายชีวิต เพราะเหตุเหล่านี้ อันเป็นวิธีที่ไม่มีใครสรรเสริญว่าดีเลย.

ยาแก้โรคเบาหวาน

๑. ต้นเหงือกปลาหมอ	๖
๒. ต้นทองพันชั่ง	๖
๓. พญาร้อยรู	๖
๔. ยาข้าวเย็นเหนือ	๓
๕. ยาข้าวเย็นใต้	๓

ต้มกิน ๑ แก้วใหญ่เช้าเย็น ก่อนอาหาร ข้าพเจ้าได้กินยานี้หายจากโรคเบาหวานมาแล้ว คนที่บอกข้าพเจ้าเขาก็หายมาแล้ว

พระทิพย์ปริญญา

๑ *เมษายน* ๒๕๑๐



ร.พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๘/๓/๒๕๑๐

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร 23111
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๐